

口腔健康,全身才健康。健康牙齿是幸福晚年的保证。牙齿一旦缺失,会影响脸型与发音,唇颊部失去支持而瘪平、塌陷,更显苍老;说话不能清楚表达,直接影响老年人的身心健康。牙齿缺失对健康的影响远不止这些,它会拖累周边健康牙齿的“使用寿命”;另外因为不能充分咀嚼,胃液分泌减少,胃肠蠕动减慢,消化功能明显倒退。导致牙齿缺失的疾病有很多,事先多了解可以知晓如何预防,如果发现疾病一定要早治疗。

牙周病:老年人丧失牙齿,最常见的原因是牙周病。牙周病早期症状表现为牙龈充血、红肿、出血,进一步则形成牙周袋,牙槽溢脓,牙槽骨吸收,牙齿松动、脱落。

预防:保持良好的口腔卫生习惯;不用硬物如牙签剔牙,用牙线清除牙齿邻面菌斑;正确刷牙,用软毛牙刷竖刷并按摩牙龈。

龋齿:老年人龋病以根面龋为主。早期遇冷、热或甜酸食物出现疼痛症状,如果不及时治疗,可继发牙

口腔健康告急 老年人要打赢护齿战



髓炎、根尖周炎甚至牙齿丧失。

预防:坚持刷牙,注意有效清洁牙缝。根面龋需要及时充填修复,早发现早治疗。

牙齿缺失的修复一般在拔牙后3个月左右进行。常用方法有局部可摘活动义齿、全口活动义齿、固定义齿、种植义齿、固定-活动联合修

复义齿。如果选择配戴活动义齿,要注意防范义齿性口炎。常见原因是活动义齿覆盖的口腔黏膜容易受损,没有及时彻底清洁假牙,戴假牙睡觉使口腔黏膜得不到休息,并且为真菌的滋生提供“温床”,不利于口炎控制。

老年人易患的口腔疾病还有牙本质过敏、楔状缺损、牙隐裂、口干、灼口综合征、口腔癌等,上述问题虽然不会直接导致牙齿缺失,但严重拉低生活质量,损害身体健康。针对这些问题,老年人要做到细嚼慢咽,不吃过烫或刺激性食物。戒除烟酒。不要口渴了才喝水。要定期检查牙齿。

苏怡(副主任医师)**鲍新莲**(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院口腔科)

临床常见“六龄齿误区”。六龄齿是人6岁左右最早萌出的4颗大牙,承担口腔60%的咀嚼工作量,并且一辈子仅此一颗,终身没有“退换服务”。但很多家长误以为六龄齿是乳牙,即使蛀坏了也不用担心,以后还会换成新的,因此即使护理不到位,家长也比较容易“放水”,无形中提高了孩子患龋的风险。如果六龄齿过早缺失或龋坏,不仅会影响咀嚼进食,还会造成咬合关系紊乱,波及颌骨发育,进一步影响孩子的颜值,不利于孩子的身心健康发展。**虞睿**

“哎,不刷算了。长蛀牙了?没关系,换牙就好了。”小时候碰到牙齿问题时,你有没有听过父母这么对你说?如果不小心被“戳中”,那么你可能已经拥有了一口“放养型”牙齿。

近日,中国牙病防治基金会发布了针对中国居民口腔健康知识的全国网络调查,首次将儿童口腔健康纳问题纳入调研范围。结果显示,六成家长认为在孩子开始长牙时就应该重视孩子的口腔问题,家长对儿童口腔护理的意识有所提高。然而

牙齿不能被“放养” 好习惯需从小树立

数据也发现,家长对于儿童口腔护理的具体措施认知不足,频频出现口腔护理误区。

北大口腔医院预防科主任医师荣文笙教授提醒大家,口腔健康关系着人一生的健康,成年人的口腔健康问题跟儿童时期的口腔护理习

惯密切相关。早晚使用含氟牙膏刷牙,保持饮食平衡同时减少甜食和碳酸饮料的摄入量和次数,青少年儿童每三个月到半年要进行一次口腔检查,餐后漱口或嚼无糖口香糖等都是良好的口腔护理习惯,有助于从小打好口腔健康基础。

互联网普及后,优质的医疗资源有望延伸到各个角落,特别是皮肤科领域。在日前举行的乌镇互联网医院皮肤病远程会诊中心启动仪式上,上海市第一人民医院皮肤科主任施伟民教授介绍,皮肤病理属于形态学范畴,通过照片、视频就可以诊断,很适合运用互联网技术进行远程会诊。事实证明,通过远程会诊,诊断准确率和面诊接近一致,美国的医疗数据显示,80%的皮肤科疾病可通过远程医疗得到妥善解决。皮肤病种类繁多,达2000多种,一名专业皮肤科医生行医一辈子也不能保证见过所有的皮肤病症,皮肤病远程会诊可以云集国内优秀皮肤病医生的临床智慧。皮肤病有不少属于“顽症”,需要长期治疗,网络复诊可免除患者舟车劳顿,便捷有效。

在成立皮肤病远程会诊中心的基础上,乌镇互联网医院还设立皮肤病疑难杂症远程指导中心,汇集包括廖万清等院士在内的全国优秀皮肤病专家,组成国内顶尖的医疗团队,以进行经验传承、学科教研、医师培养以及对基层医生的传帮带等。

凌溯

运动和饮食“内外兼修”是获得轻盈健康体态的基础。运动可以改善肠道情况,但是单拼运动是不够的,饮食也是促进肠蠕动、加快消化和提高肠道吸收功能的重要因素之一。在此,我们特别推荐两类能唤醒肠道活力的食物高手。

新西兰奇异果富含膳食纤维、维生素、矿物质和某些生物活性成分,促进肠胃蠕动,降低葡萄糖吸收率,以及辅助稳定血糖浓度,促进消

让食物唤醒肠道活力

化。根据北京市营养源研究所分析检测中心的最新抽样调查,同等重量下,新西兰奇异果的营养密度可达到苹果的6-8倍、维生素C含量是橙子的3倍、膳食纤维含量是菠萝的2倍。新西兰奇异果的升糖指数大约是38,糖尿病人也可适量食用。

肠道寄居着各种菌群,群里有

好菌也有坏菌,好菌帮忙吸收营养;坏菌则引起各种疾病。补充对身体有益的好菌,除了可以对抗坏菌之外,对肠道的吸收和消化也有一定帮助。乳酸菌是公认的肠道好菌,含活性乳酸菌的食品对促进消化与通便是有利的,还有一些乳酸菌食品获得过保健字号。**柏豫**

中医“治堵”从源头抓起

无论童叟男女都可能遭遇“便秘”困扰,民间应战“便秘”高招迭出,各种泻药或含类似成分的通便茶粉墨登场。但根据临床反馈,因便秘求来就医的人还是很多,有些就诊者滥用药物或保健品,导致排泄神经功能紊乱,病情更加复杂严重。和治理交通拥堵一样,人体“治堵”要从源头也就是病因入手,假若只重眼前,好得了一时好不了一世。

首先我们要搞清楚什么是“便秘”,从医学上来看,真正的便秘有以下症状:排便次数减少,大便干硬,伴有排便不畅或困难,需要借助外力或泻药才能排便;每周排便次数低于3次。统计数据显示,一个人从进食到排便,这一过程的平均时间大约是24小时至25小时。正常情况下,我们每天应该大便一次。很多人习惯了这个节奏,突然某次三天不大便,就痛苦万分,认为自己便秘了;也有人从来都是两三天才大便一次,只要是养成了排便节律,他也可以非常淡定。因而,偶然出现一两次排不出很寻常,合理调整生活方式尤其是饮食习惯就会好,不用过于担心。

引起便秘的原因很多,一些是疾病引起的,称为“器质性便秘”;而另一些没有明确病因,可能是生活方式引起的,称为“功能性便秘”。疾病引起的便秘常常较持久,在疾病没有治愈前会一直伴随着患者,如脑血管意外、脊髓创伤、尿毒症、糖尿病、甲状腺功能低下、肠道内肿瘤、炎症等。和疾病相比,不健康的生活方式引起的便秘更为普遍。

便秘也有易发人群,包括老人、孕妇、婴幼儿。超过50岁的中老年人,若出现便秘症状,经治疗无效且持续发作,甚至大便有血,就要留意是否疾病的报警信号,最好及时去医院排除器质性病变的可能。

中医治疗功能性便秘主要采取清热、泻火、疏肝、理气和养阴等方法,巧用车前五仁汤,并加丹参、川芎,活血化淤结合润肠之法,在临床上可取得显著疗效。其次,从生活“源头”做起,调整作息习惯,不熬夜不加班,改变饮食结构。具体做到:



三餐定时,在日常饮食中确保摄入足量的富含纤维素的食物,如芹菜、青菜等蔬菜和燕麦、荞麦等粗粮,以及香蕉、火龙果等通便润肠的水果。起床后就喝一杯水,利用水的力量冲击来活化肠蠕动,帮助养成早上排便的习惯。坚持步行等适当的运动锻炼,可以有效促进肠胃消化,有益于通畅。也可应用脐周顺时针按摩、心情调适等方法改善便秘。排便过程中不要读书看报,也不要刷手机,而是集中意念、全神贯注,久而久之就会形成条件反射,养成定时排便的好习惯。本版图片 TP

徐伟祥(上海中医药大学附属市中医院肛肠科主任医师)



这段时间,电视剧《小别离》从众多国产剧中脱颖而出。剧中围绕三个初三学生的青春期、升学的故事而展开。学霸琴琴顺利考上了国内优秀的高中,继续奋力拼搏;帅气小宇早早做了出国的准备,最后去到美国的高中学习;而小主人公朵朵的求学之路似乎更加“曲折”。

朵朵的妈妈一开始强烈反对朵朵出国,之后,考虑到朵朵的情况同时也听取了周围人的一些建议,才决定送朵朵出国念高中。之后便奔波于送朵朵去考托福、SSAT、准备面试等等。在完成这一系列繁琐的大工程之后,朵朵却收到国内一所不错的高中录取通知书,这时朵朵妈又萌生“不想让女儿出国”的念头,原因很简单,“我只有这么一个女儿”“我真的舍不得她”。直到最后,因为朵朵自己想出国,她的爸爸妈妈尊重她,才停止继续“作”,一家人为她践行。践行家宴上,朵朵妈和奶奶纷纷流下了泪水。在送别的机场里,朵朵和妈妈抱在一起那一幕,隔着屏幕都能感受到深深的不舍。在送走朵朵之后,原本吵吵闹闹的三口之家回到了安静的两人世界,朵朵的爸爸妈妈总觉得心里空落落的。因为思念朵朵而频频落泪,甚至还萌生了生二孩的想法……

虽然这只是一部电视剧,但满载人间真情。两代人之间的情绪流露是一种分离性焦虑的表现。分离性焦虑是与依恋对象分离时出现与年龄不适当的、过度的、损害行为能力的焦虑。这种焦虑多发生于未成年的儿童,比如宝宝在进入幼儿园时大多会有这种分离焦虑症状出现,表现为哭闹、舍不得和爸爸妈妈分开、不想去幼儿园等等。

不单单是儿童,在亲子关系中,家长也经常会产生分离焦虑,甚至有些父母的分离焦虑表现比孩子还严重,所以当自己的孩子要出远门时,家长们心里总会特别失落和不是滋味。在心理科门诊,也会遇到过不少成年人因为自己的孩子出国留学而产生焦虑的情况。

在生活中,我们会遇到许许多多不同形式的别离。人们在面对离别的时候总是会有不舍、难说再见。这是一种正常的反应,但是如果反应过度、产生焦虑,就会对我们的身体及心理健康造成一定的影响。这时候,就需要做一些自己感兴趣的事情来分散注意力,毕竟,生活中还是有很多其他的美好等待我们去发掘。如果情况愈加严重,就需要心理学专业人士的干预与帮助。

难说再见,而我们更要学会的是理智地面对离别。

梅馨纯(同济大学附属第十人民医院心理科)

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室

沪医广2016第07-08-0191号 医广证有效期: 2016年7月8日至2017年7月止