

# 老年人在日常生活中 要注重口腔卫生

老年人口腔健康目标是什么？老年人在日常生活中要如何保持良好的口腔卫生习惯？8月20日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市口腔医院滨湖门诊部副主任医师胡卫子与读者交流。

□ 刘绍敏 记者 马冰璐 文/图

## 我国老年人

### 口腔健康的目标是“8020”

读者：老年人口腔健康目标是什么？

胡卫子：老年人口腔健康目标是保留更多的功能牙齿、维持口腔正常功能状态或尽可能通过最低限度的修复，康复口腔功能。我国老年人口腔健康的目标是“8020”，即80岁的老人至少应有20颗功能牙，也就是能够正常咀嚼食物、不松动的牙。

## 老年人在日常生活中 要注重口腔卫生

读者：老年人在日常生活中应如何保持良好的口腔卫生习惯？

胡卫子：老年人在日常生活中应做到：第一，提高自身口腔保健意识，消除“人老牙掉”的旧观念；第二，注重个人口腔卫生，除每天早晚刷牙外，每餐后要用清水漱口；第三，选择适合自己的保健牙刷，刷头不宜过大，刷毛软而有弹性，柄刷较扁而宽，容易握持。日常生活中，可使用间隙刷、牙线和牙签清除存留在邻面及根面的食物残渣及牙菌斑，有条件还可选用冲牙器；第四，每半年至一年进行一次口腔检查，发现问题，及时治疗。

## 保留患牙的治疗方法 主要有两种

读者：常见的保留患牙的治疗方法是什么？

胡卫子：1、充填治疗法——主要用于龋病或其他疾病造成的牙体缺损。目前使用的充填材料主要是光固化树脂、进口玻璃离子，较深的缺损还需要使用护髓和垫底材料进行治疗。2、根管治疗法——主要用于牙髓及根尖周组织的病变。根管通过预备成型、彻底清除细菌及坏死组织、严密充填、消除死腔等程序，最后恢复

## 99岁老人成功“翻修”人工全髋关节

星报讯(方望 白寰 记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，安医大二附院关节外科团队顺利完成一例99岁女性患者的人工全髋关节翻修手术，再次刷新了翻修手术患者的高龄记录。

99岁的下老太来自宿州，7年前因摔伤致右股骨转子间骨折，就诊于当地医院行右侧人工股骨头置换术。近一周明显诱因下导致右髋部疼痛加重，难以站立及行走，严重影响日常生活，考虑为右股骨头置换术后假体下沉松动。

家属赶紧带下老太来到安医大二附院就

## 夏秋交替谨防过敏性皮肤病

正值夏秋交替，白天气温高，紫外线对皮肤伤害大，不少免疫力低下的人群因此“中招”，出现了不同程度的过敏反应。山西医科大学第一医院皮肤科主任医师郑瑞说，被蚊虫叮咬后，应避免搔抓，保持皮肤清洁，及时使用抗过敏药物。由于汗液呈酸性，许多金属易与汗液产生



胡卫子，副主任医师，擅长单颗或全口种植牙修复、微创无痛拔牙、齿槽外科、口腔颌面部感染及牙外伤的处理、牙周病序列治疗等。

患牙的外形和功能。根管治疗是世界通用的，也是唯一的牙髓治疗手段。此外，做完根管治疗后一般还需要做个“牙冠”来保护患牙。

## 镶牙后要注意 对修复体的清洁及保护

读者：镶牙后要注意什么？

胡卫子：第一，要注意口腔卫生。很多情况下，修复体的戴用会加大口腔卫生保持和清洁的难度，如果不加注意，容易导致龋病、牙周病的发生。因此，要遵循牙科医生指导，在清洁天然牙的同时，也要注意对修复体的清洁。第二，保护修复体，尽量避免咬过硬、过韧的食物。第三，摘戴活动义齿时要注意方式方法。摘活动义齿时推拉卡环或推拉基托，不要用力过大；戴活动义齿时不要用牙咬合就位，以防卡环变形或义齿折断。如果出现明显的疼痛、取戴困难等情况应及时找医生调改，直到适应为止。

诊，骨科关节外科病区主任姚运峰以“右股骨头置换术后假体松动”收住入院，入院后的CT检查提示下老太股骨头假体松动下沉，破坏股骨远端外侧骨皮质，同时合并有高血压、心室内阻滞、骨质疏松等老年疾病。

骨科团队会同呼吸内科、神经内科、心内科和麻醉科等相关学科经详细周密的术前会诊评估和完善的术前准备后，为下老太施行了右侧全髋关节翻修术。手术全程十分顺利，术后下老太安返病房。术后一周，下老太顺利出院，患肢功能良好。

化学反应，引起皮肤过敏。还有些人对铬、镍、银等金属敏感，加之首饰不常清洗，常常出现脱皮、红肿等症状，引发接触性皮炎。所以，经常佩戴的首饰一定要定期清洗，运动、睡觉时，最好取下，防止汗液等对饰品的侵蚀。如果有过敏反应，应停止佩戴。 □ 据《山西晚报》

## □ 预告

过敏性鼻炎有什么症状？引起过敏性鼻炎的原因有哪些？下周二(8月27日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院脑病四科主任陈幸生，与读者交流。

陈幸生：主任医师，擅长针药并用治疗脑出血、脑梗塞、脑外伤后遗症、脊髓病变、偏头痛、面瘫、睡眠障碍和眩晕等神经内科疾病以及部分疑难杂症，如痤疮、蝴蝶斑、类风湿性关节炎等，尤其擅长使用芒针、刺血等特种针法治疗中风后吞咽障碍及肩手综合征。 □ 王津淼 记者 马冰璐

## □ 健康提醒

### 高血压、低血糖等疾病患者不宜游泳

星报讯(朱丽云 记者 马冰璐) 统计显示，我国每年有近5万名0到14岁儿童死于意外伤害，其中因溺水身亡的儿童高达2万名。近日，合肥市沁心湖社区快乐学堂以“防溺水急救知识”作为结业课程，急救专家现场提醒，未成年人下水游泳、到水域玩耍，家长一定要全程陪同，不让孩子离开视线，“高血压、低血糖等疾病患者不要游泳。”

不少市民喜欢游泳，对此，专家提醒，游泳的场所一定要选择正规的泳池或者安全水域，不要在设有安全员、救生员看守的水域下水。

其次，游泳前应当充分热身，活动好关节并拉伸肌肉。下水前必须要尝试一下泳池的水温，确保身体能适应水温。游泳过程中，如遇抽筋，可以先深吸一口气，用手抓住脚掌，将腿向抽筋部位的反向进行拉伸，同时尽快寻找水线，便于倚靠。如遇呛水，可以采取倒吸的方法，把水从鼻腔吸到口腔，再从嘴里吐出来。

此外，未成年人下水游泳、到水域玩耍，家长一定要全程陪同，不要让孩子离开视线；有高血压、低血糖等疾病的患者不要游泳；下水游泳前不能喝酒，要提前做热身运动。

## □ 一周病情

### 高血压病人注意控制血压

星报讯(记者 马冰璐) 最近，合肥持续高温天气，高血压病人发生心肌梗塞、脑血管栓塞的比率明显提高，就诊量有所增加。专家提醒，高血压病人更要注意控制血压，调整好自己的生活起居，调节好自己的精神情绪，在衣、食、住、行方面做得更科学、更合理。

据了解，心血管疾病与温度的关系十分密切，当温度过高时，会增加血管血流量，增加心脏压力；而当温度过低时，会使血管相应收缩。如果忽冷忽热，血管的强力收缩会使冠状动脉内已形成的斑块被牵拉破裂，引起血栓，堵住血管，突发心肌梗死。身处的环境应尽可能保持相对恒定的温度，开空调不能过冷，以身体一动就微微出汗为好。高血压患者不要贪凉，不能洗冷水浴，洗澡应用温水，以免刺激血管收缩，造成血压波动。

专家建议，高血压患者平时吃饭要清淡，但高温天可以适当在菜里多放点盐，另外应多吃些含钾的水果如橘子等，尤其要注意饮食卫生。

高温天，人体出汗多，血液易浓缩，在人们睡眠或安静时等血流缓慢的条件下，容易形成血栓。所以高血压患者要多喝水，降低血液稠度，特别是在出汗多的情况下更应及时补充水分。

## □ 寻医问药

读者：血管瘤多发于哪个年龄段？

专家：血管瘤多发于婴儿期，其中50%发生于颌面部，具有增殖期、稳定期及消退期的自然病程。婴儿早期，尤其是出生后3个月内血管瘤处于快速增长期，生长迅速，多数孩子以肉眼可见的速度增长，瘤体任其发展可破溃出血，合并感染，毁损容貌，甚至危及生命。 □ 记者 马冰璐