

今年的“全国爱牙日”活动主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。记者了解到，广东省70岁老年人平均每人有5颗牙齿已经丢失，剩下的23颗牙齿中平均有3颗牙齿是有龋齿的，而且多数龋齿没有补。医生呼吁，老年人可每年做两次牙齿涂氟。

70岁老人平均掉5颗牙 ——缺牙要及时镶牙或种牙

南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)院长、南方医科大学口腔医学院院长、广东省牙病防治指导中心主任黄少宏教授接受羊城晚报记者专访时介绍，根据广东省牙病防治指导中心过去40年的调查数据显示，广东老年人口腔健康状况亟待引起全社会的关注。以广东省70岁老人为例，每个老年人平均有5颗牙齿已经丢失，剩下的23颗牙齿中平均有3颗牙齿是有龋齿的，而且多数龋齿没有补。

“烂牙没有补，会随着龋齿的不断加重，老人可能会出现进食疼痛，吃东西不方便，影响营养摄入，久而久之就会危害健康。”黄少宏教授提醒，老年人有烂牙要及时补，牙龈红肿、牙齿

松动等问题也要及时治疗，牙齿缺失的要及时镶假牙或种牙。总之，要趁自己还“年轻”、活动方便时及时来治疗，拖得越久来治疗越复杂，可能需要往返奔波医院数次，而且费用也越高。

南方医科大学口腔医院公共卫生管理科主任范卫华主任医师介绍，有些牙齿缺失的老人觉得“有牙能用就行”，不去管缺失牙问题。其实每颗牙齿都有自己的分工，少了一颗牙齿，咀嚼功能就会降低，同时也会影响邻近的牙齿。比如，对颌牙齿会伸长，邻近的牙齿也会移位，移位倾斜后会带来食物嵌塞问题，这也是老年人容易塞牙的原因。因此，她呼吁老年人有缺失牙要及时镶牙或种牙。

涂氟护牙不是儿童“专利” ——建议老年人每年涂氟两次，洁牙一次

家里有“学生仔”的广东街坊们对牙齿涂氟并不陌生。2012年起，广东省牙病防治指导中心开始在省内部分地区开展儿童乳牙局部涂氟防龋项目。

“氟能防止牙齿表面溶解，使牙齿更加坚固，有效预防龋齿。对于成年人，使用含氟牙膏是必不可少的环节。许多老年人会‘迷信’宣称有各种保健功能的牙膏，其实都不如买一支含氟牙膏。”黄少宏教授介绍，对于6岁以下的儿童，为避免误吞牙膏，一般是采用涂氟预防。

成年人虽然不会误吞牙膏，但医生们在临床中发现，其实很

多成年人刷牙不规范，是“无效刷牙”，这在老年人中尤为明显。特别是老年人肢体活动不方便，或罹患其他重大疾病时，对口腔健康也容易忽视。

“因此，我们认为在老年群体中鼓励每年两次涂氟是有必要的，就好比给牙齿涂了层‘油漆’，避免发生龋坏。”黄少宏解释，和儿童涂氟重点涂冠面不同的是，老年人牙齿涂氟除冠面外，还要重点涂牙龈，因为老年人普遍存在牙龈萎缩导致牙缝变大，清洁不到位易出现根冠面的龋齿。

老年人可每年做两次牙齿涂氟

广东省70岁老人平均掉5颗牙，还有3颗是烂牙

实习生廖晓露 通讯员刘梦圆 羊城晚报记者陈辉

人老掉牙很正常? 注意「背后真凶」!

实习生廖晓露 通讯员刘伟佳 羊城晚报记者林清清

口腔健康与全身健康息息相关。人老掉牙很正常? 牙不痛就不用管? 人老就不用洗牙洁牙? 多位口腔专家提醒，从目前常见的老年人口腔问题可看出，老年人护齿仍有不少误区。

人老掉牙很正常? 背后真凶是牙周炎

人老掉牙很正常? 要找到真正的背后真凶!

“现在很多60多岁的老人牙齿剩下不到20颗，而‘背后真凶’多是因为牙周炎。”广州医科大学附属口腔医院副主任医师于丽娜表示，很多人不重视牙周炎，结果任由牙周炎发展下去，牙齿开始松动，很多牙根露了出来，就容易发生烂牙、龋齿等口腔损坏。加上很多老年人佩戴假牙后没有规范刷牙，假牙上积聚了很多细菌真菌，也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。

于丽娜提醒，牙周炎导致的牙齿缺失要及时修复，修复后还要注意规范清洁。

牙不痛就不用管?“小毛病”有大影响

“义诊中发现，许多老年人对缺牙往往容易掉以轻心。”9月16日，在广州市第35个“全国爱牙日”现场宣传活动中，中山大学附属口腔医院副主任医师支清惠表示，人们往往对于眼前的痛苦很重视，而容易忽视或拖延一些看起来是“小毛病”其实有着长远影响的口腔问题。

除了牙周病，义诊中还发现有楔状缺损、修复体质量不高的问题。有些老年人缺牙比较严重，但不管是活动牙还是固定桥的修复体质量都不太高，很多老人的固定桥由于时间太久已经变形了。”支清惠表示，很多老年人不重视自己的口腔健康，觉得能用就行，等到牙痛、牙齿松动了才去就诊，这是老年人常见的护齿误区之一。牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题往往容易被忽视，但这些都是牙周病发展的重要致病因素。

人老不用洁牙了? 老年慢病患者更应注意

一些慢病会影响牙齿健康，而老年人由于缺乏相应知识，容易造成拖延。

“糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。”南方医科大学口腔医院主任医师陶国鹰提醒，糖尿病和牙周炎相互影响，有些糖尿病患者会发生反复的牙周脓肿，牙周脓肿又会影响到糖尿病的治疗效果。而如果控制好牙周炎，对血糖的控制也有帮助。

此外，隐裂牙是老年群体容易忽略的口腔问题。支清惠称，当日半天义诊中就看到了两例隐裂牙。“很多隐裂牙的产生都是因为意外。老人在日常生活中要注意不要咬特别硬的东西，比如鸡骨头、猪骨头等。”支清惠提醒，有些老年人牙齿缺了、牙龈肿了，自己却不知道，因此需要定期做口腔检查，养成定期看牙、洁牙的习惯。定期洁牙可以清除牙周的软垢、牙结石，降低牙周炎的概率。

平时要注意饮食均衡，多喝牛奶、吃鸡蛋补充蛋白质和钙，多吃富含维生素C的食物，少吃碳酸饮料和甜食。有些老人多年来养成了炒菜加糖这样的饮食习惯，也要注意及时纠正。

嘴里长“飞丝”? 医生:不宜自行戳破

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张曼莉 李耀文 郭千千

“我嘴里有个‘飞丝’，很久了也不见好，要怎么办啊?”近日，广州医科大学附属口腔医院越秀院区口腔黏膜病科医师唐智群接诊了一位因“飞丝”而食不下咽的患者。

贪嘴油炸食物，嘴里长了大血疱

“飞丝”是啥? 潮汕人常说“食着飞丝”，也就是飞扬喉，即口腔黏膜的创伤性血疱。唐智群给这位患者做口腔检查时发现，其右侧颊黏膜上有一个豌豆大小的紫黑色血疱。

据了解，这位53岁的患者平时喜欢喝酒，尤其偏爱油炸香脆的下酒菜。“前几天吃饭时，突然觉得口里面有点异样，用舌头一顶有点痛，再一看好大一个血疱。”

牙齿问题险致毁容?“六龄齿”保护不容忽视

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五萱

近日，广州市民徐先生可愁坏了! 小小的牙齿问题差点就让他儿子毁容了。半年前，8岁的徐同学左侧颌下长期流脓。徐先生起初以为是之前外伤磕碰引起的，然而经过口腔CBCT检查后明确，是小朋友左下六龄齿的根尖炎症破坏了舌侧骨板，造成皮肤瘻管迁延不愈。

“8岁小孩的六龄齿已经严重破坏，再不好好诊治那将是一辈子的痛了。”南方医科大学第五附属医院口腔医学中心主任卢海滨在接诊后，发现小朋友右下六龄齿根尖舌侧颌骨有轻微的骨质破坏，这种情况只有充分完善的根管治疗才能挽救两颗牙齿。

经过首次根管清理封药，小朋友左侧颌下瘻管流脓的情况已经明显好转，皮肤表面肉芽已经重建闭合，小朋友面部瘻道的

唐智群解释：“这叫口腔黏膜创伤性血疱，常是因进食过烫食物、仓促咀嚼大块过硬食物或吞咽过快，擦伤黏膜，使毛细血管破裂引起的。”由于这个血疱在患者的颊侧咬合线附近，疱壁薄，很容易破裂，淤血流尽后创面疼痛明显，会影响吞咽。

血疱过大或引起继发感染

“当发现口内出现血疱时不要慌，不要自行戳破。”唐智群表示，如果只是单个较小的血疱，可暂不处理，但要避免使用出现血疱一侧的牙齿咀嚼食物，减少对血疱的刺激;若血疱较大，建议及时就诊。若血疱破裂，误吞了疱液也不要紧，因为这个液体实际上是人体正常的血液，不存在所谓的“热气”“毒

气”之说，吞咽后也不会对身体造成不良影响。

需要注意的是，血疱破溃后，如果处理不当，就可能引起继发感染，形成糜烂或溃疡，同时加剧疼痛。因此，建议血疱过大及时就诊。

狼吞虎咽或者吃太硬的食物往往就会损伤口腔黏膜。唐智群提醒大众，要养成良好的饮食习惯，细嚼慢咽，不吃过烫、过硬和过于尖锐的食物，也不要仓促咽下过于大块的食物。

值得特别注意的是，一些血液系统的疾病可能会出现以口腔黏膜血疱为首发症状的情况。在无进食过烫食物、仓促咀嚼大块过硬食物或吞咽过快的情况下，口腔黏膜出现较大的血疱或者口腔黏膜上反复出现血疱时，要警惕是否存在血液系统疾病。

病情有了明显好转。

“六龄齿”是指儿童生长的第1个恒磨牙，一般情况下此牙在六岁左右萌出。”卢海滨介绍，“临床资料和文献显示，‘六龄齿’龋坏率最高，拔除的比例和罹患其他牙病的发生率均比其他牙齿高。从功能上说它又是最重要的磨牙，因此要特别重视它的保护。”

据了解，“六龄齿”刚萌出时矿化程度较低，且萌出的时间比较早，位置又比较靠后，因此在刷牙时不容易清洁干净，更容易龋坏。

近年来，随着广州政府公益项目窝沟封闭项目的开展，越来越多小孩子的牙齿健康得到家长重视。窝沟封闭项目是对牙齿龋病的预防措施，更是对牙病的一次全面筛查。

卢海滨提醒，窝沟封闭项目

针对小学2年级的孩子，而此时大多数孩子的六龄齿早已萌出，由于个人饮食(如吃糖)及口腔卫生不佳，很多孩子都已经患有龋齿，如果不加以重视，病情进一步进展就需要治疗或牙齿拔除，否则可能发展成更严重的口腔疾患。

“保持口腔健康要注意牙齿清洁，每天至少刷牙两次，每次刷牙至少两分钟，并使用牙线清除细菌和食物残渣。”卢海滨建议，儿童可以使用含氟口腔清洗剂漱口，预防龋齿。

此外，健康的饮食对牙齿保护也尤为重要。“儿童应尽量少吃太多高糖、高脂的食品，多吃蔬菜水果，适量摄入蛋白质。”他表示，儿童应每6个月至1年进行一次口腔检查，及时发现并处理口腔问题。

没牙的老年人，还需要做口腔清洁吗?

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

周老伯(化姓)近日又返院治疗了，迟迟未见好转的肺炎，让他胃口、精神都差了很多。医生对他做了痰培养和口腔采样，均检出大肠埃希菌。访谈过程中，医生还发现周老伯因长期卧床，无牙齿，长期食用糜烂易吞咽食物，且由于没有定期清洁口腔，导致其口气较重，细菌大量滋生，医生认为这是造成他肺部感染迟迟未愈的原因之一。

有牙无牙都要做口腔清洁

专家指出，有牙无牙都要做口腔清洁。口腔为呼吸道和消化道的开端，是与外界相通的开放性通道，口腔内存在着大量的微生物，口腔的温度、湿度和食物残渣非常适宜微生物的生长繁殖。尤其是老年人机体抵抗力下降，口腔就成为细菌的良好培养基。除了龋齿和牙周病，口腔细菌还可以引起其他部位的感染，感染率较高的是吸入性肺炎和感染性心内膜炎。

保持口腔卫生不仅可以有效预防口腔感染，还可以预防术后肺炎。因此，手术前后的患者、老年人、长期卧床和免疫力低下的人群，为避免口腔细菌所引发的肺部感染以及其他部位感染，保持良好的健康状态，一定要做好口腔清洁护理。

长期卧床或无牙长者这样做

生活不能自理、长期卧床的人以及无牙长者，由于吞咽困难，唾液分泌量少，口腔污垢多，易引起口臭，细菌在口腔内繁殖。加上机体抵抗力下降，更容易引起口腔感染或其他部位感染。患者家人可采用棉球擦拭法为其进行口腔清洁和护理，步骤如下：

1. 将头转一侧，颌下垫毛巾，口角可放置一个小盘接水;
2. 做好手卫生，用清水或漱口水温湿润棉签或棉球，擦拭顺序：外侧内一内侧面一咬合面一舌面一舌下;
3. 注意棉球不要太湿，避免卧床者发生误吸，每擦拭一面需更换棉签或棉球;
4. 擦干水渍，整理用物，做好手卫生。



广州中医药大学副校长 广东省中医院的院长 张忠德教授

嘴唇肿胀又脱皮，唇炎反复怎么办?

医案 小陈, 27岁, 唇炎半年

刚参加工作的小陈今年27岁,正准备在事业上大展拳脚,不料半年前唇部开始肿胀,还伴有一种灼热感。嘴唇老是脱皮,每次一脱皮他就忍不住想舔一舔,然而越舔越严重,嘴唇的灼热感也随之加重,早上起床唇部还有白白的分泌物。折磨小陈的还有时不时就来“拜访”的口腔溃疡,

平时他连火锅、烧烤都不敢碰,身心备受困扰。小陈四处求医,用过很多激素药膏,然而激素一停唇炎就复发,在朋友的推荐下辗转找到了德叔。他一进德叔诊室,就连连叹气。德叔看小陈一脸焦虑,边把脉边不断地安抚小陈:“让我来,我们一起解决问题,很快就会好起来的……”

德叔解谜 脾虚湿蕴,血热生风

德叔表示,小陈的唇炎是脾虚湿蕴、血热生风所致,而脾胃功能受损是引起唇炎的关键。《素问》曾经提到:“脾者,仓廪之本,营之居也,其华在唇。”也就是说,脾胃功能正常与否会影响唇的形态、色泽。长期饮食不规律、暴饮暴食、情绪低落、忧思过度等都会伤到脾胃,导致脾胃运化饮食水谷的功能减弱,水

湿停聚。时间久了湿气化热,若再感受风邪或者热伤津液,内生风邪,风湿热交结,循着体内的经络上蒸于唇就容易发生唇炎。治疗上,德叔在清热凉血祛风的同时,重视健脾胃、化湿唇。服用中药两周后,小陈的唇炎就有了明显改善。随后间断断门治疗两个多月,唇炎和口腔溃疡都控制得很稳定。

预防保健 白露养护,唇部湿敷

白露过后,天气逐渐转凉,变得干燥,此时慢性唇炎容易复发。应注意规律作息,清淡饮食,调达情志,避免熬夜;可以适当喝点蜂蜜水,滋润干燥,改善唇部干裂;使用加湿器增加空气湿度;选择纯天然滋润型唇膏,避免对唇部造成刺激,加重唇炎;已翘起的唇皮可用小剪刀对镜剪掉,千万不要用手去撕,

以免撕裂唇唇,导致疼痛、流血。此外,还可使用中药外敷以减缓急性发作期唇部不适。可用白鲜皮15克、蛇床子10克、地肤子10克、苦参30克。把上述中药材一起放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火煎煮1小时。每天睡前及晨起时,用消毒纱布浸透药汁后敷在唇部10-15分钟。

德叔养生药膳房

生地煲猪脊骨

材料:猪脊骨500克,山药(鲜品)100克,生地黄15克,精盐适量。
功效:健脾滋阴。
烹制方法:猪骨洗净,猪脊骨切块,放入沸水中焯水备用。上述食材一起放入锅中,加清水1500毫升(约6碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为两三人量。



有问题想问德叔团队? 扫码可入读者群提问,二维码9月25日前有效。

风湿闰月说

文/黄闰月

秋燥来临,为何你的干燥综合征与他人不同?

随着天气逐渐由热转凉,空气中的水分日益减少。人们在欣赏秋高气爽的美景时,也难以避免时令气“燥”对身体的影响。

什么是“秋燥”?

秋燥是指秋季天气干燥,空气中水分减少,导致人体容易出现口干、鼻干、皮肤干燥等症状。中医认为,燥是无形之邪,燥易伤肺,秋季燥邪容易侵犯人体,造成肺津不足,出现一系列的干燥症状,主要表现为:

- ① 皮肤干燥:出现干燥、脱屑、痒痒等症状;
- ② 口鼻干燥:出现口干、鼻干、咽喉干燥等症状;
- ③ 眼睛干涩:出现眼干、眼涩、异物感等症状;
- ④ 便秘:出现便秘等症状。

大部分人对于这种常见的干燥症状具有一定的耐受力,经过一段时间的体内调节后,干燥现象也会逐渐得到缓解,不需要过于担心。不过,如果出现长期持续的干燥症状,可能是干燥综合征的前兆,需要尽早去正规医院风湿免疫科进行进一步检查,以确定是否患有“干燥综合征”。

食疗方——沙参玉竹老鸭汤

食材:老鸭半只、玉竹30克、沙参30克、生姜3片、盐适量。
制作方法:将老鸭去毛及内脏洗净,沙参、玉竹洗净;老鸭切块,用水浸泡去血水。锅中加入适量冷水,放入鸭肉,大火烧开后,撇去浮沫,再煮一会,撇去表面的油。把洗净的沙参、玉竹、姜片放入,加入一点料酒,再用小火煮1.5小时,出锅前加盐调味即可。
功效点评:滋阴润肺,养胃生津。

患者福利

黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,有双手关节痛、类风湿家族史的朋友可以前往门诊初步评估。
门诊信息:逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午在广东省中医院各分院门诊出诊;周日白天和周一晚上在广东省中医院联合风湿病科出诊(筹)技术指导。
预约方式:通过公众号“广东省中医院服务号”或者“闰月医话”搜索医生姓名挂号。