

# 老掉牙 真的是正常现象吗？ 给长辈的口腔健康攻略请收好

银龄颐养

## 保温杯里泡枸杞， 你吃对了吗？

保温杯里泡枸杞 成了不少中老年养生的标配。枸杞子中含有多种氨基酸，具有补肾养肝、润肺明目等功效。但是，这个一年四季都有养生功效的枸杞，吃得太随意也容易引起副作用。

### 小身材大功效的枸杞子

《神农本草经》记载：“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑，轻身不老，乃中药中之上品。”《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药”。

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血功能。

### 枸杞子吃不对问题多

阴虚人群吃枸杞子易上火 因为枸杞性甘，温和，用量过度能造成上火。尤其是生吃时，更应减少用量。

过量食用身体不适 枸杞子含糖、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁等成分，对人体健康有益，但要注意用量。过量食用枸杞子，会使人上火、流鼻血，甚至眼睛红肿不舒服等。

有这些症状最好别吃 外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞子温热，对身体的温补相当强。性情太过急躁的人最好别吃。

多知道点

### 枸杞子用药有禁忌

《本草经疏》：脾胃薄弱，时时泄泻者勿入。

《本草汇言》：脾胃有寒痰冷癖者勿入。

《本经逢原》：古谚有云，去家千里，勿食枸杞。甚言补益精气之速耳。然无阳气衰，阴虚精滑，及妇人失合，劳嗽蒸热之人慎用；以能益精血，精旺则思偶，理固然也。

邢爽 据《北京青年报》

刘欣然最近拉着65岁的爸爸去了趟牙科诊所。刘欣然的父亲近来左侧一颗牙不时发炎，导致咬合力变弱，吃饭也不香。去医院一拍片，发现左侧后槽牙的牙冠几乎已全部坏掉，只能拔了再种牙。

“我爸爸觉得牙齿有点小毛病很正常，看牙又贵，拖着不去医院治疗。”刘欣然的爸爸刚刚迈入“老年”的门槛，但已经掉了好几颗牙，而且由于常年抽烟，牙齿发黄，牙结石很重，有的牙龈已出现了萎缩。

“8020”，这是世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准，即80岁的老人至少应有20颗功能牙(能够正常咀嚼食物、不松动的牙)。老年人口腔健康与全身健康密切相关，“老掉牙”真的是正常现象吗？我们又该如何帮助老年人维护口腔健康？针对这些问题，中青网记者采访了中国牙病防治基金会理事长、北京大学口腔医院李铁军教授。

### 人老了掉牙是正常现象吗？

衡量老年人口腔健康的一个重要指标就是牙齿留存情况。第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国65-74岁老年人患龋率为98%，留牙数为22.5颗，人均缺失牙齿7.5颗，只有18.3%的人牙列完整，许多老年人备受缺牙甚至无牙困扰。

李铁军表示，我国老年人口腔健康问题较为突出，龋病、牙周病、牙列缺损与缺失等口腔疾病患病率较高。老年人口腔卫生维护意识普遍不足，甚至存在很多误区，这造成老年群体口腔卫生维护不到位、口腔疾病高发。例如，不少人都认为“掉牙”“牙龈出血”等是老年人牙齿的常态。

“‘老掉牙’严格来说是一种疾病。”李铁军说，许多老年人对口腔健康并没有足够的认识，在前期患上龋病、牙周病等口腔疾病的时候，没有及时治疗。而牙齿的损伤多是不可逆的，例如龋齿没有及时处治，只能把龋坏的牙体组织去除，再填上人工材料



图片来源:环球健康网

(补牙)；出现牙周病后，牙周膜、牙龈组织、牙槽骨等牙周支持组织受损，如不及时干预和治疗，将导致牙齿松动和脱落。

在李铁军看来，年纪大了之后，牙齿和牙周的状况与年轻时相比确实会差一些，这是一个生理性、增龄性的变化过程。但从健康维护这一角度来说，“老掉牙”不应该成为常态。

“我们应该尽早开始预防，老年人至少每6个月要做一次口腔健康检查和洁牙，健康的年轻人一年要去做一次口腔检查，让口腔科大夫帮你维护口腔。”李铁军说。

### 有基础病的老人，出现牙齿问题怎么办？

对于有高血压、糖尿病的老人，出现牙齿问题该如何治疗？

李铁军表示，在遇到有基础病的老年患者时，口腔科大夫会考量适应证等问题，例如检查血压、血糖、骨密度等情况，如果系统性疾病较严重，需要先治疗、控制一段时间，待病情稳定后再根据具体情况对牙齿进行修复。

### 老人如何在日常生活中 做好牙齿保护？

李铁军介绍了一些保养小技巧。首先，无论是种植牙、固定假牙还是活动假牙，都需要每天清洁维护。除此之外，老人牙根处容易发生根面龋，或者存在牙龈萎缩的问题，应当使用含氟牙膏，同时控制甜食摄入量和频率，多吃新鲜的蔬菜水果进行预防。日常需要坚持早晚各刷一次牙，饭后可以“加强”。牙龈萎缩不明显时可选择牙线对牙齿邻面进行清洁，根据牙缝大小选择不同型号的牙间隙刷，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。

牙周疾病是导致牙齿缺失的重要原因，因此，一旦出现牙龈出血、牙松动、口腔异味、牙结石严重等，要及时去医院进行治疗。

在李铁军看来，年轻人可以积极给老人进行口腔健康意识和生活习惯的科普。让老人认识到口腔疾病的危害是十分重要的，一般老人们总觉得看牙贵，但如果及时形成口腔健康意识，做好口腔健康的定期维护，注重口腔疾病的早诊早治，相关的花费反而少。

姜蕾 据《中国青年报》

新知

## 首批657种药品列入 药品说明书适老化及无障碍改革试点名单

日前，国家药监局公布药品说明书适老化及无障碍改革试点名单(第一批)，657种药品列入其中。

名单中既有来自上海、江苏、广东、云南等省份的本土药企，也有跨国药企；不仅有口服药品，还有外用制剂。例如，艾来茵生物技术(上海)有限公司的酮康唑洗剂，江苏知原药业股份有限公司的吡美莫司乳膏、他克莫司软膏等，杭州胡庆余堂药业有限公司的安宫牛黄丸、乌鸡白凤丸等，广州白云山医药集团股份有限公

司白云山制药总厂的阿莫西林胶囊、感冒清胶囊等，云南白药集团股份有限公司的云南白药气雾剂、藿香正气水等。

据悉，2023年10月底，国家药监局发布《药品说明书适老化及无障碍改革试点工作方案》，决定在部分口服、外用等药品制剂中开展药品说明书适老化及无障碍改革试点，此举是为优化药品说明书管理，满足老年人、残疾人用药需求，解决药品说明书“看不清”问题。

按照该工作方案，药品上市许可持有人自名单公布之日起六个月内向省级药监部门或者国家药监局药品审评中心备案药品说明书(简化版)、药品说明书(大字版)、电子药品说明书(完整版)，并提供相应适老化及无障碍版本药品说明书。药品上市许可持有人自备案完成之日起即可使用药品说明书(简化版)、药品说明书(大字版)和电子药品说明书(完整版)。

蒋红瑜 据中国食品药品网