

# 老年人应特别注重口腔保健

□ 张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图

多生牙都需要拔除吗？三叉神经是怎么回事？剪舌系带有必要性吗？如何早期发现口腔癌？老年人日常生活该怎样进行口腔保健？11月10日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院口腔颌面外科副主任医师叶虎与读者交流。



## 本期指导专家：叶虎

口腔医学硕士，擅长口腔颌面外科的常见病、多发病及口腔颌面部肿瘤、唇腭裂、创伤的诊治，省内率先开展微创拔牙术。

## 绝大多数舌系带不需要动手术

读者：舌系带需要手术吗？

叶虎：目前对舌系带手术有很多错误的认识，绝大多数的患者都不需要手术。因为正常情况下，新生儿的舌系带是延伸到舌尖或接近舌尖的，在后期发育过程中，舌系带会逐渐向舌根部退缩。对于婴幼儿来说，只要不影响吮吸、喂奶，一般都不需就诊，只有在舌系带过短，引起伸舌运动受限、舌腹创伤性溃疡、吮吸及喂奶困难时，才有必要行舌系带成形术，但是一般这种情况很少见。

## 口腔癌应早发现早诊断早治疗

读者：如何早期发现口腔癌？

叶虎：口腔癌是发生于口腔黏膜上的恶性肿瘤，应予以高度重视，早发现、早诊断、早期治疗可获得较好预后。口腔癌变的主要表现：①口腔黏膜颜色改变，为恶性病变早期；②黏膜上有绒毛样或菜花样隆起或快速增大的肿块；③长期不愈合的溃疡；④某一区域反复发生的麻木和疼痛；⑤不明原因的牙痛、牙齿松动。建议增强自检意识，及早发现这些不良表现。

## 三叉神经痛暂无特效疗法

读者：三叉神经痛是怎么回事？

叶虎：三叉神经痛主要症状表现为面部快速发作刀割样或撕裂样疼痛，持续数十

秒，常常由抚摸、洗脸刷牙、头部转动等刺激引起，好发于40岁以上妇女，常数年不愈，其病因尚不完全明确。临床上暂时无特效疗法，一般采用对症治疗，如止痛、镇静、针灸治疗，包括口服卡马西平、肌注维生素B1B2等药物治疗，针刺三叉神经分支穴位，普鲁卡因加维生素B12神经干封闭等。对症治疗无效者，可考虑外科手术如三叉神经撕脱切断术、射频温控热凝术等。

## 多生牙不一定要拔除

读者：多生牙都需要拔除吗？

叶虎：多生牙是青少年常见的牙颌畸形，易造成恒牙迟萌或阻生、牙列间隙增宽、邻牙扭转和移位，影响患者的美观和咀嚼功能，需要拔除，但是拔除的时机选择很重要，要观察邻牙牙根的发育情况，一般选择牙根形成大于2/3才考虑拔除。术中采用微创拔牙技术，可减小损害正常邻牙的风险。如果多生牙对恒牙无影响，可予以定期摄片观察，防止形成含牙囊肿。

## 老年人应特别注重口腔保健

读者：老年人日常生活该怎样进行口腔保健？

叶虎：老年人因年龄、心理因素及传统习惯影响，常忽视口腔卫生保健，加上其牙缝较宽、牙齿缺失、牙龈退缩、牙根外露等特殊解剖特点，常常出现口腔疾病。此外，老年人常见的心血管疾病还会加大口腔疾病治疗的风险，所以进行口腔卫生保健也是保证老年人健康生活不可或缺的一部分。老年人日常生活可以进行以下口腔保健：①戒烟戒酒，细嚼慢咽，多饮绿茶，使用含氟牙膏；②每天早晚用手指按摩牙龈，做叩齿操（空咬合牙齿，轻叩牙齿数十至上百次）；③有缺牙及时镶假牙；④疑有口腔病变、肿瘤、包块及时去医院就诊；⑤每年做一次口腔检查；⑥注意合理营养，保持良好心态。

## 口臭多因为口腔卫生不良

读者：为什么会有口臭？

叶虎：口臭的主要原因是口腔卫生不良，全身系统问题也会引起口臭。口腔疾病中，牙周病、智齿冠周炎、口腔溃疡、口腔肿瘤都可发生口臭，口腔牙结石较多、吸烟者、不经常清洗牙齿者口臭会更明显。全身因素中，呼吸道疾病、糖尿病患者、消化不良及胃病导致的消化道疾病、长期便秘者都有可能引起口臭。防治口臭的基本方法是除去病因，及时发现并治疗有关的器质性疾病，特别要注意饭后和睡前刷牙漱口，定期进行口腔洁治，可适当使用芳香漱口水去臭。

## 一周病情报告

### 冬季皮肤要多补水

干燥的空气使人体水分很容易流失，皮肤变的粗糙。据合肥市一院的门诊统计数据，近日来皮肤科咨询就诊的患者人数有所增加。

据该院皮肤科主任唐金介绍说，气温降低，人体皮脂腺的分泌机能也随之减退，大部分人的皮肤都会比较干燥。他建议市民，在日常生活中要注意补水护肤，避免水分流失重，以免发展成干燥性皮炎。

做好皮肤保健应保持心情舒畅和充分的休息，合理使用润肤露。饮食上要做到忌食辛辣发物，如葱、姜、蒜等刺激性的食物。另外，秋季沐浴，一般每周沐浴一到二次，水温不宜过热，并要选择较为温和的沐浴用品。当皮肤有瘙痒、脱屑等症状出现时，切忌抓痒、刺激皮肤。症状严重者，应尽快去医院就诊，避免加重感染。

苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 与专家聊聊面瘫的中医防治

秋冬季天气寒冷，是面瘫的高发季节，不少人因未能注意为颜面防寒保暖，导致患上了俗称“歪嘴风”的面瘫。患者可出现面部麻木紧绷感，目不能闭，不自觉流泪、口角歪斜，进食时残渣滞留，说话不清楚等症状。下周二（11月17日）上午9:30至10:30，安徽中医药大学第二附属医院王颖教授将和读者聊一聊面瘫的中医防治。

王颖，安徽中医药大学第二附属医院教授、主任医师，脑内科主任，中医学博士，硕士研究生导师。安徽省学术及技术带头人后备人选，第四批全国名老中医学术经验继承人。多年来致力于中医治疗及预防心脑血管疾病，注重“未病先防”。

杨波 记者 李皖婷

### 少吃加工肉制品，降低患癌风险

火腿、香肠等加工肉制品会致癌？世卫组织最新发布的报告令不少人感到困惑。合肥蜀山区疾控中心专家表示，加工肉制品虽有致癌性，但并不代表吃了就一定会得癌症。不过专家也提醒，少量食用加工肉制品致癌的风险虽然较小，但这种风险会随着食用量的增加和食用时间长而相对提高。

专家提醒市民，平时要养成良好的饮食习惯，保持均衡营养，清淡饮食，远离致癌物质。少吃加工肉制品，不吃街头摊点烟熏火烤的羊肉串。如果一定要吃，最好配上新鲜的瓜果蔬菜，因为新鲜的瓜果蔬菜可阻断亚硝酸盐与消化道的密切接触，也有助于增强人体的免疫力，从而降低患癌的风险。

鲁胜利 记者 李皖婷

### 空气不好，呼吸道疾病增多

“秋冬季是呼吸道疾病高发的季节，加上现在雾霾天多，空气流通差、空气里有害物质多，特别容易诱发哮喘、气管炎、慢阻肺等呼吸道疾病。”合肥市一院呼吸内科主任李秀提醒，抵抗力较差的人群在雾霾天里应减少外出，特别是在清晨和傍晚雾霾较重的时段。一般来说，上午11点左右阳光充足，可以适当开窗通风一会，便于室内空气流通。对于人多密集的公共场所，老人和孩子可以戴上口罩，减少感染机会。秋冬季节，梨、琵琶、萝卜等食物较为清淡，能够滋阴润肺，可以适当多吃。

苏洁 记者 李皖婷

### 天冷警惕儿童牙齿外伤

天气变冷，由于衣着笨重，行动不便摔倒造成牙齿外伤的儿童时有发生。合肥市口腔医院胜利路门诊部医生钱毅提醒家长，孩子在运动中更要加强保护牙齿，有条件的可佩戴运动防护牙合垫。

钱毅介绍说，学步幼儿及学龄儿童自控能力差，尤其是冬季衣着厚重，给儿童的行动带来不便，要注意防止摔伤，有条件的家长应给儿童佩戴运动防护牙合垫。断牙片应在外伤后立即放入盐水或牛奶内，没有条件的可以含在舌下，有治疗意义的牙断片可以接到断牙上，越早治疗、成功率越高。

张婷婷 记者 李皖婷

### 喝酒脸红不意味着酒量大

“喝酒脸红意味着越能喝”，这种说法到底对不对？合肥市一院急诊科主任杨静表示，这种说法不靠谱。“喝酒脸红的人是由于体内的醛化酶少，不能将乙醇转化为乙醛排出体外，并不是所谓的‘酒量大’。”

杨静介绍说，人在大量饮酒后易出现恶心、呕吐、头晕、躁动等症状，严重者甚至出现昏迷、大小便失禁、呼吸抑制等，因此不要空腹饮酒，同时可以喝浓茶解酒。有些人喝多了以后喜欢用手指刺激咽部来催吐，专家表示，这样会使腹内压增高，导致十二指肠内溶物逆流，从而引起急性胰腺炎。

杨静提醒，高血压、心脏病患者喝酒后容易血管扩张、血压升高，严重可致血管破裂引发死亡；肝炎患者喝酒后可使肝脏发生脂肪变性，失去解毒能力。另外，眼疾患者、尿路结石患者以及胃肠道疾病患者也不宜饮酒。

费秦茹 记者 李皖婷