

3月20日是世界口腔健康日,其主题为:"携手共求,口腔健 康"。世界口腔健康日旨在呼吁人们重视并行动起来,关注口腔健 康,维护全身健康。不论多大年纪,爱护口腔对身体健康和生活 幸福都至关重要。老年人群应尽可能保持牙齿的完整性,从而提 升全身整体健康水平。



"缺牙"是老年人常见的一类口腔问题,用 医学专业术语表达就叫做"牙列缺损"。当人们的 牙齿排列在一起, 互相支撑, 就会形成一个完整 的功能强大的牙列,每个人都应该有上下两排完 整的牙列。当上牙列或下牙列掉了一颗或多颗牙 时,牙列就会不再完整,这就是牙医所说的牙列

根据全国口腔健康流行病学调查显示,目前 我国60岁以上老人平均缺牙约10颗,其中全口无 牙者约占总数的20%(农村比例高于城市);而缺 牙修复率只有18%(修复比例城市高于农村),大 部分老人长期处于缺牙或无牙状态。如何提升老 年人的牙齿健康? 本报记者前往北京大学口腔医 院进行采访,该院修复科副主任刘云松教授回答 了记者的有关提问。

缺牙后应该及时镶牙或种 牙,这才是健康、省时、省钱的 正确做法。

记 者: 为什么缺牙后要镶牙或种牙?

刘云松: 很多老年朋友常常有这样的想法: 缺了这颗牙, 我还有其他牙能用, 对生活没有什

直接的影响就是人们的咀嚼、发音和美观。除此 之外,还让缺失牙周围的牙齿和对面的牙齿失去 支撑,时间长了这些牙齿就会变得倾斜或伸长, 使健康的牙齿受损。如果一侧的牙齿缺失比较 多,患者常常会用另一侧健康的牙嚼东西,久而 久之, 双侧咀嚼肌的对称性就会被破坏, 可能引 起一系列的健康问题,治疗的难度也会增加。所 以缺牙后应该及时镶牙或种牙,这才是健康、省 时、省钱的正确做法。

解决"缺牙"烦恼有三招, 优点缺点并存。

记 者: 老年人镶牙或种牙哪个好? 两者有

刘云松:现在,随着人们生活水平和医疗水 平的不断提高,牙医有许多好方法可以帮助老年 人解决"缺牙"的烦恼。这些方法包括可摘局部 义齿 (镶活动牙)、固定义齿 (镶固定牙) 和种植 义齿(种牙)3种,每种修复方式都有自己的特 点,下面我逐一介绍。

第一种是可摘局部义齿 (镶活动牙)。这种镶 牙方式需要通过一些"钩子"将假牙卡在健康的 牙上,基本上所有缺牙的情况都能够选择这种修 复方式, 其费用较低, 是3种方法中最价廉物美的

镶活动牙也有一些缺点。比如美观不佳、体 积较大、刚戴上时常有恶心感,发音也会受到一 些影响, 咀嚼效率较差, 义齿周围的缝隙里容易 积存食物残渣等。

第二种固定义齿(镶固定牙)。这种镶牙方式 需要先把缺牙两侧的健康牙齿磨小, 之后在牙上 做牙冠, 使连着缺牙处的假牙形成一个3单位修复 体,一起粘在两侧磨小的牙齿上。这种修复方式 很像在两个桥墩上搭个桥, 所以也叫固定桥。固 定义齿不能取下,装好后比较舒适美观,发音基 本不受影响, 咀嚼效率更高。

镶固定牙也有一些明显不足。首先,将两侧 健康牙磨掉一部分,可能会影响牙髓健康;其 次,只能在缺牙数目较少时才能应用;第三,在 使用过程中,两侧健康牙齿负担逐渐加重,如果 维护不当将导致修复失败。

第三种种植义齿 (种牙)。它是将人工牙根植 入缺牙部位的牙床内,人工牙根的材料一般为安 全无害的钛金属,专业术语叫种植体。当种植体与 牙床的骨头长牢后,再在种植体上制作模拟天然牙 样子的牙冠,形成一个完整的牙。

与前两种修复方式比较,种植牙的优点更多 如美观舒适,咀嚼效率高,不影响发音,缺多少牙都 可以种植。如果自身条件满足要求,又可以接受种 牙的价格和治疗时间,那它无疑是3种方法中最好

种牙再好也有缺憾,主要表现为费用高;治 疗时间长,种牙的治疗周期是几个月或半年;技术 要求高。种牙是一种门诊手术,不但难度较大,还 存在一定风险,一般来说,只有经验丰富的医生,才 能把种牙手术做得既好又规范。

牙齿一旦缺失,就会影响口 腔健康,一定要尽早治疗。

记 者: 缺牙后早镶牙和晚镶牙有什么区别? 刘云松:牙齿一旦缺失,就会影响口腔系统 的健康,所以一定要尽早治疗(镶牙或种牙)。如果 缺牙时间较长,旁边的牙齿就会出现倾斜,对面的 牙齿还会伸长,不但让健康的牙齿受到影响,还会 给以后的镶牙或种牙带来困难。而且,缺牙处的牙 龈和骨骼也会随时间延长逐渐萎缩,不管之后牙医 用什么方法给治疗,都会使之变得更加复杂,所花 费的时间、精力和费用都可能会更多。

一般来说,拔牙后3个月左右,拔牙处的牙床 长平就可以开始镶牙了。如果想要种牙,可以在 拔牙之前咨询牙医,在条件允许的情况下,有可 能即拔即种,就是在拔牙的同时,把种植体植入 到牙槽骨之内, 使之能够尽量缩短治疗周期, 减 少缺牙对美观和功能的影响。

养生杂谈

护牙: 毕生事儿

关于牙健康,世界卫生组织曾经提出过一个"8020标 准", 意即80岁的时候有20颗能正常行使功能的健康牙齿, 而且都是自然牙,能正常咀嚼食物,不松动。

建立这个标准的目的, 是通过延长牙齿寿命, 来保障人 的寿命, 提升生命质量。事实上, 牙齿的好坏, 跟我们每一 个人的生命质量,可以说从小到老,关系匪浅,而且是相伴 一生。在全生命周期当中, 牙齿健康起到一个非常重要的作 用。我们看很多百岁老人,牙齿大都保持在不错的状态。

而这,恰恰是我们健康科普中的一个短板。

画家罗中立于1980年创作完成的写实油画《父亲》,大家 很熟悉。画中人物头裹白布、手端旧碗, 黝黑的脸上有似岁 月之刀刻出的皱纹, 半张的嘴里, 似乎就剩一颗牙了。

这个形象让人过目难忘。从牙齿健康的标准来看,这位 人物肯定不属于健康之列,但是符合一般人的认知——老年 人的牙就是不好的, 到岁数就是应该掉的。

其实不然。口腔医生们有一个共同的观点, 人老了可以 不掉牙, 看牙什么时候都不晚。而保护好牙健康, 维持好牙 状态,是一辈子的事儿。老时牙口好,能吃铁蚕豆,那多半 要归功于年轻时候, 尤其打小就养成了一个好的用牙习惯。

可喜的是,随着健康知识的普及,国家力量、社会资源 的介入, 护牙正在成为全年龄段人士的常识。尤其很多城市 的幼儿园, 给宝宝做封闭窝沟的, 已经比较多了。家长也多 认可,因为小朋友患虫牙,就是因为牙齿有窝沟,容易存一 些脏东西导致的。

到了成年人阶段, 牙周病是主要困扰。但是很多该年龄 段的人,处于上有老、下有小,工作繁忙的时期,往往顾不 上自己的身体健康, 遑论牙健康。所以, 在这个牙保护承上 启下的时期,对成年人应该加强牙健康的科普。只有从娃 娃、从大人抓起,一口好牙才有望维持到老。而老时一口好 牙,又能提升老年生活的质量,实现人与牙的良性互动。

牙齿健康是国民健康的重要标志。提高全民健康素养 不妨从关爱牙齿开始, 而关爱牙齿, 又是一辈子的事儿。愿 人人都能拥有一口美丽健康的牙齿, 人人享有口腔健康。

中药止咳有川贝



两年前,媒体上一篇关于川贝枇杷膏的报道让其成为了网 红。报道称,一位纽约建筑设计师因为感冒引发咳嗽,连续10多 天吃了很多药仍然没有好转迹象后,他曾经旅居香港的女友让他 喝了川贝枇杷膏,大概15分钟后,不仅咳嗽大大好转,就连呼吸 也没那么难受了。这位网友立刻发了条朋友圈,告诉自己的亲朋 好友川贝枇杷膏的神奇功效,于是这款枇杷膏在美国人民的口口 相传中迅速走红。川贝枇杷膏在美国零售价格被炒高。

川贝枇杷膏为何如此神奇呢?这要归功于其君药——川贝 母。川贝母是一味名贵中药材。药用始载于明代的《滇南本草》 一书。陶弘景曰:"形如聚贝子,故名贝母。"川贝母呈卵圆形, 颗粒大小均匀,直径一般不超过1厘米。顶端稍尖、闭口。底部 平,能直立放稳。外层两鳞片大小悬殊,小鳞片被包在心脏形的 大鳞片内,留一新月形部分在外俗称"怀中抱月"。

川贝母是止咳化痰的良药,中医处方用量相当大。以川贝母 为原料生产的中成药达100种以上,尤其近20年开发的川贝枇杷 露、川贝止咳糖浆、蛇胆川贝液等川贝母制剂,服用方便,比较 受欢迎。由于其疗效卓著,药用需求量大,也有人用伪品来冒充 川贝。川贝性寒味微苦,能够清肺化痰,又味甘质润故同时能润 肺止咳,特别适用于内伤久咳不止,燥痰、热痰之症。可用于治 疗阴虚劳嗽、久咳有痰者,亦可治疗肺热、肺燥咳嗽等症。川贝 还能散结消肿,可用于治疗痰火郁结多导致瘰疬之症,如热毒壅 结所导致的疮疡、乳痈以及治疗肺痈咯吐脓血、胸闷咳嗽之症。 现代医学体外抗菌实验证明川贝有一定的抗菌作用,能抑制大肠 杆菌及金黄色葡萄球菌的生长繁殖, 川贝碱同时具有降压作用。

川贝止咳效果好,在这干燥寒冷的冬季,我们可以自制川贝 枇杷膏。首先把川贝焙干,碾压成粉备用,枇杷去皮去籽,取出 果肉,冲洗干净沥干水并把果肉放入料理机,打成果浆,随后将 果浆倒入搪瓷锅,中火加热冒泡后,加入冰糖,改小火慢慢熬, 需用木勺不停地搅拌,用勺子舀掉少许泡沫,此时加入川贝粉继 续熬一会儿,完全成为膏状即可。放凉后装入开水烫过的密封玻 璃瓶,放入冰箱,需要吃的时候舀一勺直接食用。

川贝炖雪梨是一道家常药膳,主要材料有川贝、雪梨、冰糖 等。川贝炖雪梨的口味甜中带点微苦,性寒,入肺经,有很好清 热、化痰、止咳的作用。准备雪梨1个,冰糖25克,川贝少许。 把雪梨洗净削皮切开去核掏空,成一个梨盅。在梨盅里放入几粒 川贝和冰糖,盖上梨盖,用牙签固定。并将雪梨放入碗中,加冰

作完成的雪梨味甘,入肺经,又 浸入川贝的药效, 生津润燥、清 热化痰之功效倍增,特别适合秋 冬食用。 (作者系北京朝阳中医医院皮

肤科副主任医师)

糖、水,隔水蒸30分钟即可。制

中华传统医药漫谈

杏林寻宝

医说新语

中国艾滋病防控 仍任务艰巨

李太生

随着医学的进步,艾滋病已经成为一种可防可控的慢性病。虽然还没 有实现对艾滋病的治愈,但是通过积极规范的治疗,感染者可以达到和健 康人群一样的预期寿命。

目前,我国的HIV输血传播已经基本阻断,静脉吸毒传播和母婴传播 得到有效控制,性传播成为主要传播途径。由于疫情分布不平衡,波及范 围广泛,影响因素复杂多样,防治形势仍然严峻,防治任务艰巨。

自2003年起,中国政府开始实施"四兔一关怀政策",为HIV感染者提 供免费的抗病毒治疗。截至2019年10月底,全国报告存活感染者约96万, 整体疫情持续处于低流行水平。加强HIV艾滋病防控,提供多元化的用药 选择十分必要。

中华医学会感染病学分会艾滋病丙型肝炎学组和中国疾病预防与控制 中心共同修订发布的《中国艾滋病诊疗指南(2018版)》指出,艾滋病是 长期用药治疗的慢性病,患者进行抗病毒治疗的目标是:最大程度地减少 病毒载量,将其维持在不可检测水平的时间越长越好,使免疫功能得到恢 复,降低病死率和HIV相关性疾病的发病率,延长生命并提高生活质量, 减少艾滋病的传播。

依从性是影响艾滋病患者进行抗病毒药物治疗成功的重要因素。抗病 毒治疗除了依靠强效、低耐药的治疗方案,还要配合感染者良好的依从 性,才能最大限度长期抑制病毒复制,从而减少或避免机会性感染的发生。

吉利德科学日前宣布必妥维(比克恩丙诺片)在中国上市。这是于 2019年8月获得中国国家药品监督管理局批准,用于治疗人类免疫缺陷病 毒1型(HIV-1)感染的成人。该药与其他药物的相互作用较少,而单一片 剂让患者服药更为简便,将大大提高患者的生活质量,帮助患者回归正常 (作者系北京协和医院感染内科主任)

医目了然

英雄荣归



十七日和新冠 日肺 在疫 江苏南京及情形势口 禄转, 国援 鄂医 开始有 新华社记者 向撤 前回 来陆 季春鹏摄来接机的人 人们各

挥地

手图随

意一意

月北