



老年人缺一颗牙齿，需要镶牙吗？



家庭医生

记者 马冰璐

很多人认为，口腔健康问题不是什么大问题，不需要过于重视。其实不然，口腔健康影响着人们生活的幸福感，特别对于老年朋友们来说，随着年龄的增长，口腔健康也面临越来越多的挑战。不少老年人都存在牙齿缺失的情况，也有过镶牙的想法。但是关于如何正确镶牙，老年朋友们不免有这样那样的疑问：缺一两颗牙不影响日常生活，还需要镶牙吗？常见的镶牙方式有哪些呢？一起来听听合肥市口腔医院长江路院区口腔修复科副主任医师陶庭亮怎么说。



医生简介

陶庭亮：口腔医学硕士，副主任医师，中华口腔医学会种植专委会会员，常规开展人工牙种植修复，各种牙体、牙列缺损修复。擅长各种残根残冠的保存修复、种植义齿的修复以及数字化美学修复。合肥市第五批名医（名中医、名专家）工作室——数字化咬合重建名医工作室成员。

缺一两颗牙要紧吗？

不少老人有疑问：缺一两颗牙不影响日常生活，需要镶牙吗？对此，陶庭亮表示，哪怕一颗牙齿缺失，也会影响整个牙列的完整性。牙齿缺失后，原本的咀嚼力量会分散给剩余的相邻牙齿，增加剩余牙齿的负担，而且相邻牙在咀嚼力的作用下，会慢慢倾斜移位，导致牙齿间出现散在间隙，增加食物嵌塞以及龋齿的风险；缺失牙对颌的牙齿也会慢慢伸长，不仅会造成食物嵌塞，也不利于日后牙齿修复，甚至可能导致咬合紊乱、咀嚼力下降等问题。

常见的镶牙方式

1、活动假牙

活动假牙是通过卡环和基托

来支撑的假牙，适用范围广，价格相对便宜，但镶牙后需要一段时间适应，每天睡觉前需要摘下假牙并清洗，对发音和美观可能有一定影响。

2、固定假牙（固定桥）

适用于缺牙较少的情况，它通过缺失牙两侧相邻天然牙的牙套来支撑固定，所以要求缺失部位两侧的天然牙的牙根牢固，无炎症。所需修复时间短，价格适中，较活动假牙舒适、方便、美观，但需磨除两侧相邻牙的部分牙体组织。

3、种植牙

种植牙是通过手术植入人工牙根来支持的假牙，不损伤邻牙。要求患者身体情况良好，戴用舒适、自然、美观，但镶牙周期长（4~8个月不等），价格相对较贵，但它是最能模拟真牙的一种修复方式。

陶庭亮提醒，无论选哪种镶牙方式，在选择之前，都要先到口腔科进行咨询。口腔医生会通过临床检查，拍摄X线片甚至CT后，制订出适合的治疗方案。老年人应根据自己的实际情况进行选择。

镶牙前的准备工作

镶牙之前，还需要做好以下准备工作：

1. 坏的牙根需要提前拔除，一般拔牙后3个月可以镶牙。
2. 龋齿需要修补，牙神经外露的需要进行根管治疗。
3. 牙龈炎或牙周炎较重的话，需要进行系统的牙周治疗。



守护夕阳

我省拿出3.7亿元资金 补齐农村养老服务短板

星报讯（记者 祁琳）为积极应对人口老龄化国家战略，补齐农村养老服务短板，今年，省财政厅多措并举，拿出“真金白银”，统筹下达省以上养老服务相关补助资金3.7亿元。同时，明确将省和县市福彩公益金的55%以上用于支持养老服务，并向农村地区倾斜，有力推动农村养老服务发展。

据悉，省财政厅印发《关于加强和提升农村养老服务的指导意见》，制定20项具体政策清单。对公建公营的农村养老机构省财政予以5万元/年的日常运营补助；对社会办农村养老服务机构给予不低于1000元/床的一次性床位建设补助，根据实际入住人数和失能状况，给予每人每月300元~600元的日常运营补贴。

温暖守护长者记忆 打造老年友好社区

星报讯（记者 祁琳）合肥市庐阳区在全省率先开展认知症健康筛查行动，保障“银发人”的健康安全。近期，庐阳区聚焦老年人认知障碍照护服务需求，依托前期双岗街道试点开展老年认知障碍友好社区建设经验，进一步开展社区老年认知障碍健康教育和风险测评，加强早发现、早诊断、早干预，整合各类社会资源，打造认知障碍闭环式服务网络。

据介绍，庐阳区民政局通过符合政府购买服务规定的方式选择专业从事老年认知障碍服务的企业，对四里河街道60周岁及以上户籍及常住老年人开展第二轮认知能力筛查，截至目前服务覆盖约1.8万余人。

“社牛”老人容易长寿



长寿之道

我们如何才能健康长寿？一直以来，人们孜孜以求，从医、食、动、养中寻求答案，却忽视了一个重要因素——社交。《美国公共健康杂志》刊登新研究指出，在社交场合表现出色，与谁都能游刃有余交谈的人（简称“社牛”），更容易长寿。

社交触发“长寿因子”

四川大学华西医院研究团队对1.7万余名65岁以上老年人的数据进行分析，按照社交频率将他们分为五组：从不社交、有时参与、至少每周一次、至少每个月一次、几乎每天社交。结果发现，10年随访期内，社交活动多的老人，累积全因死亡率显著降低。与从不参加社交活动的老人相比，其他四组全因死亡率依次下降21%、22%、26%和30%。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃表示，良好的社交行为能

触发体内的“长寿因子”，通过有益的社交活动，老人能拥有活跃的思维、愉悦的身心、健康的生活和有效的社会支持，这些指标都是健康长寿的基石。

三五好友最适宜

张侃认为老人有3~5个朋友最合适。这3~5个朋友可以在老人的社交生活中发挥四种作用。

1. 交心。当老人出现负面情绪时，如果能有懂自己、可信赖的朋友谈谈心，心情就会变好。
2. 结伴。晚年时光，可以与志趣相投的人结伴，参与有益健康的活动，能在探索乐趣中寻求进步。
3. 互助。子女不在身边时，如果老人遇到困难或突发疾病，可以寻求朋友、邻居的帮助，帮忙出谋划策，紧急送往医院。
4. 榜样。俗话说：“三人行必有我师”，老人可以学习朋友身上的长处，燃起晚年生活的热情。



如何拓展圈子

张侃表示，老人可以通过以下几种方式拓展圈子。

1. 主动走出家门。多参与社区组织的活动，也可以报名老年大学，或加入志愿者队伍，积极分享、敞开心扉。
2. 主动联系老朋友。和过去没联系的朋友重新联络起来，并定期纳入到退休活动安排中，比如组织钓鱼、出游等。
3. 主动学习互联网社交。如今互联网已经成为老人保持往来、信息沟通的重要途径之一。可以通过社交平台记录与分享生活点滴，借此充实生活。

据《生命时报》

医学前沿

幸福感强的人 大脑也更健康

《美国国家科学院刊》刊登的一项最新研究发现，拥有积极生活经历、幸福感强的人，大脑也更健康，不仅阿尔茨海默病等大脑疾病的发病率低、认知能力下降速度慢，甚至能更长寿。

该研究由美国哥伦比亚大学医学院与瑞士洛桑联邦理工学院大脑思维研究所联合完成。团队对两项研究中近450名老年参试者持续20年的心理及身体健康信息，以及其死后捐献大脑的数据进行对比分析后发现，幸福感强的人，其大脑线粒体内转换能量所需的蛋白质也更丰富；负面情绪则与此类蛋白质水平更低密切相关。换言之，负面情绪会损伤大脑中负责高级认知区域的线粒体的能量转化。

此前，美国加州大学旧金山分校一项研究首次发现，情绪会影响人类线粒体。动物实验则证明，慢性压力会影响线粒体的能量转化，推测这就是慢性心理压力和负面经历损害大脑健康的关键原因。反之，若能增强幸福感等积极情绪，预示着大脑中的线粒体会在随后几天里产生更多能量，以更好地维持大脑功能。

据《生命时报》