



市口腔医院专家话口腔保健常识

重视口腔保健 享受美好晚年

最泰安全媒体记者 颜凯 通讯员 李荣振

2023年9月20日是第35个“全国爱牙日”，今年的宣传主题为“口腔健康、全身健康”，副主题是“关爱老年口腔、乐享健康生活”。

随着我国人口老龄化程度的不断加深，老年群体已成为社会关注的焦点。老年人的常见口腔疾病有哪些？老年人应该怎样进行口腔保健？市口腔医院专家针对这些问题作出了解答。

老年人的常见口腔疾病

龋齿。龋齿俗称“蛀牙”“虫牙”，是在以细菌为主的多种因素影响下，牙体硬组织发生慢性进行性破坏的一种疾病。龋齿是引起牙痛、造成缺牙的主要原因，我国中老年人龋齿患病率高达98.4%，其中根面龋最为常见。由于老年人牙龈萎缩、牙根暴露、自洁作用差、唾液减少等因素，导致口腔不易被清洁，牙根部位易形成龋齿。因根面龋位置隐蔽，早期无明显症状，所以常被人忽视，若症状加重感染牙髓，需进行根管治疗。

牙周病。牙周病是“老掉牙”的主要原因，是指发生在牙支持组织（牙周组织）的疾病，包括仅累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织（牙周膜、牙槽骨、牙骨质）的牙周炎两大类。牙周疾病是常见的口腔疾病，也是引起老年人牙齿丧失的主要原因之一。牙周病会造成牙周组织长期慢性感染，不仅损害口腔咀嚼系统的功能，还会导致全口牙齿脱落，加重心脏病、糖尿病、呼吸道及消化道慢性疾病。

牙齿敏感。牙齿敏感即牙本质

过敏，主要是对冷热酸甜等刺激敏感。牙齿敏感的原因有两方面：牙釉质过度磨损，牙本质暴露在外，外界直接刺激牙本质，引起牙齿不适；牙根暴露较多，表面的牙骨质对刺激敏感，从而产生不适。牙齿敏感可用脱敏牙膏刷牙，或到医院用医用脱敏糊剂脱敏，严重的牙齿敏感需到医院补牙甚至进行根管治疗。

口腔黏膜病。部分老年人因长期吸烟、过度饮酒、喜食辛辣食物等，导致口腔黏膜抵抗力下降。常见的口腔黏膜病包括口腔溃疡、唇舌炎、扁平苔藓、白斑、干燥综合征等。若出现顽固口腔溃疡、黏膜异常增生等现象，要高度重视并及时就医。

牙齿牙列缺失。牙齿牙列缺失是老年人最常见的口腔问题，缺失较多会严重影响咀嚼功能，降低消化吸收能力，影响老年人健康，建议牙齿缺失的老年人及时到医院镶牙或种植牙。种植牙可以获得与天然牙功能、结构、美观效果十分相似的修复效果，已经成为越来越多缺牙患者的首选修复方式。

老年人的口腔保健方法

刷牙。刷牙要讲究质量和方法，提倡选用成人或老年人保健牙刷，这种牙刷的特点是刷头较小，刷毛软而有弹性，刷柄扁而宽，容易握住，不易滑落。刷牙时最好选用含氟牙膏，这类牙膏对根面龋有较好的预防作用。除了每天早晚刷牙外，还提倡每餐后刷牙。

洁牙。由于老年人牙齿稀疏、牙缝较宽，仅靠刷牙还不足以保持口腔清洁，推荐使用间隙刷或牙线，以去除邻面和根面的牙菌斑。

漱口。饭后用清水漱口是口腔保健的重要方法之一，但漱口不能代替刷牙，因为漱口达不到清除牙菌斑的作用。

定期口腔检查。老年人应注重保护余留牙齿，可进行定期检查（最好半年检查一次），发现问题及时处理，可较好地维持口腔功能状态。

拔除无法保留的牙齿。老年人如果有无法保留的牙齿，应及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或特别松动的牙齿，否则会影响口腔功能，甚至引发全身感染，影响生活质量。

及时修复缺失牙。大多数老年

人口腔功能偏弱，存在不同程度的牙齿松动、缺失等问题。老年人牙齿缺失后要及时修复（一般在拔牙2至3个月后进行修复），以维持牙列完整，减轻余牙咀嚼负担，恢复口腔基本功能。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。另外，老年人还要注意假牙的保护，每餐后都要洗刷干净，睡前摘下，浸泡在清水中以防变形。假牙戴久了常有不适，甚至引起口腔组织红肿、疼痛、溃疡，应及时请医生修改调整；种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，可刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。

改善膳食营养状态。老年人需要的热量、蛋白质比年轻人少，但对钙、铁等矿物质和维生素的需求量会随着年龄的增大而增加。老年人的饮食应严格限制各种糖类，多吃新鲜蔬菜，保持良好的饮食习惯。

纠正不良生活习惯。抽烟、饮酒、咬硬物等不良生活习惯，都会对牙齿造成不良影响，建议老年人戒烟、戒酒，不用牙开瓶盖、咬硬物等。

韩太医泰山黄精

黄精地里出“黄金” 中药材成致富良方

最泰安全媒体记者 于冰冰 文/图

近日，山东广播电视台农科频道《乡村季风》栏目播出了《丰收·是黄精也是“黄金”》，详细介绍了韩太医泰山黄精的高质量发展之路。采挖、去泥、打包……时下，韩太医泰山黄精基地迎来采收期，基地里一片繁忙景象。



工作人员正在晾晒黄精。

食药同源 推动黄精产业发展

近年来，韩太医泰山黄精立足泰安资源、瞄准产业高端，坚持科技赋能，有效推动泰山黄精产业品牌化、规模化发展。

“我们团队从2016年开始就研发泰山黄精，从古法九蒸九晒中推陈出新，先后研究出‘九制黄精’‘黄精复方茶’等多种黄精复方制品，上市后获得了市场的高度认可。”泰安市东麒健康产业有限公司总经理孙加龙告诉记者，黄精中的多糖含量与药性发挥呈正相关，九蒸九晒就是利用多次蒸（为阴）、晒（为阳）古法，不断提高黄精多糖含量。在蒸、晒过程中，泰山黄精中的氨基酸、木质素和多种微量元素也得以共聚融合，可纠偏性味，发挥效力。

韩太医品牌聚焦泰山黄精产业，将“药食同源”的黄精与现代科技相结合，推出了拥有多项国家专利的复方黄精产品，使得黄精产品既能充分发挥其药用价值，又能作为美食给人至臻享受。

孙加龙介绍，韩太医的产品研发和生产过程严格按照药品的加工工艺和监管流程操作，从原料的采购、检验、生产加工，到成品及包装、检验、物流配送……各环节都遵循规则、严守流程。

带动农户增收 助力乡村振兴

泰安得天独厚的地理环境和丰富的自然资源，成就了泰山黄精的独特性。泰山黄精用途广泛，在国内外市场需求量大，但泰山黄精属多年生草本植物，至少要生长4年以上才能采收。为推动产业发展，2018年，泰安市政府出台了一系列政策，鼓励农户种植泰山黄精，并给予一定的补贴。

为解决原材料不足的问题，近年来，韩太医品牌一方面建设自有的泰山黄精示范种植基地，另一方面发动周边农户种植泰山黄精，采取“公司+基地+专业村+合作社+农户”模式，与泰安100余个行政村农户签订合同，以山地、林下及大田三种模式发展种植面积，带动黄精种植户增收。

“整个过程的管理，包括育苗、浇水、施肥等，都由我们的技术人员进行全程指导。在种植过程中，坚持不打农药，人工拔除杂草，确保食品安全。”孙加龙说，黄精成熟以后，他们会以泰安当地保底价格进行收购，如今，村民争相种植黄精，走上了“靠山吃山”的致富之路。

近年来，我市不断扩大泰山黄精种植面积，精心打造黄精产业园，持

续深化产品研发、智慧制造，着力推进黄精全产业链协同发展……在政府扶持引导、社会资本参与、企业示范带动、农户积极响应下，形成了具有泰山特色的强村富民优势产业，为乡村振兴提供有力支撑。

昔日古方名药，如今致富“黄金”。“黄精是一味好药材，对身体有益，对农民增收有益，对产业振兴有益。”孙加龙信心满满地说，我们将紧跟政策，带动和规范市场有序发展，继续扩大种植规模，逐步壮大黄精产业，为乡村振兴助力，让更多健康绿色食品走进千家万户。

据了解，泰安市东麒健康产业有限公司成立于2016年，是一家集健康咨询、产品研发、加工销售于一体的现代化健康科技企业，先后打造了韩太医、韩鼎堂、岱芝堂等知名品牌。韩太医聚焦泰山黄精产业，推出了多项复方黄精产品，如九制黄精（黄精丝茶、黄精颗粒茶）、黄精复方茶、黄精膏普洱茶、黄精热饮、黄精鸡及黄精煎饼等。产品自上市以来，深受消费者喜爱。如今，泰安市东麒健康产业有限公司已经与山东中医药大学等高校、科研机构达成了战略合作协议，实现了“研发+种植+生产+加工+销售”的全链条管理，为公司高质量发展插上了腾飞的翅膀。