

拒绝吃软食,老人也能吃硬菜,不拔不种新理念,用真牙享美食

满嘴缺牙、松牙无手术修复,无需挂钩,更适合老年人

“反正我只要疼了,吃点止痛药就过去了。嘴里有松牙就尽量不用那一边吃饭,就拖着没有去医院看。时间一久,牙齿问题越来越严重了,很多牙齿都发黑,牙龈也萎缩的厉害。”家住徐汇的宋爷叔说道。

宋爷叔今年78岁,身子骨之前一直很是硬朗。但因为牙齿不好遭的罪也只有他自己清楚,下半口的大牙基本都龋坏和缺失了,不能正常吃饭的他,体质每况愈下。

“现在松牙,残根都有,吃饭只能靠前面还剩的几颗牙。牛肉,排骨,酱鸭这种东西已经好几年没碰过了。”宋爷叔很无奈地表示,现在的饮食只有软的和稀的了,拔牙再镶,他不敢拔,怕疼也怕身体承受不了。“我就想不用拔牙,也能把我这满嘴的牙修复好的方法,不想这么一直拖着,吃饭都吃不好,还谈什么身体健康呢。”

“现代口腔手段完全可以做到松牙不拔,无挂钩修复缺牙。”中老年口腔修复专家张毅医生说道:“经

过近20年的口腔医学技术发展,中老年口腔临床修复早已不局限于松牙、残根拔除,挂钩假牙等手段,3度以内松牙、符合条件的残根都是可以保留住的。”

老年人拔牙风险极大

切忌不要盲目拔牙,中老年人身体机能下降且慢性病多发,像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人,治牙一定要慎重,随意拔牙会有生命危险。

“凝血能力差也是中老年人人群中常见的问题。”张毅医生说道:“拔牙属于有创治疗,凝血功能较差的患者往往需要很久才会止血,这对身体的伤害无疑是巨大的。”

“但松牙拖延不治容易引起全身性疾病。”张毅医生继续说道:“高血压糖尿病是我国中老年人高发疾病,他们的口腔环境普遍不好,极易滋生牙周细菌,引发牙周炎加速牙槽骨吸收,造成牙齿松动、脱落。如

无挂钩 不拔牙
**松牙能固定
残根再利用
缺牙能修复**

不及时治疗遏制,牙周细菌进入人体循环系统,不仅恶化慢性病程度,还造成胃肠道消化功能紊乱,带来全身性的并发症拖垮身体。”

牙槽骨条件允许 松牙残根不用拔

“牙槽骨条件良好,松牙就能保住。”中老年口腔资深专家张伟医生说道:“牙齿松动通常是因为牙齿周围的‘土壤环境’遭破坏,牙齿就像



‘建在淤泥中的房子’摇摇欲坠。牙槽骨是牙齿固定的根基,松动牙固定先要基础治疗,就是常说的牙周病治疗,一些轻微的松动牙,修复了‘土壤环境’,把地基夯实了,松牙才能固定住,各类美食想吃就吃。”

只有真牙才是最适合自己的牙齿,真牙牙根外有一层牙周膜,这层薄膜可以起到缓冲的作用,吃东西时可以避免过度咀嚼伤及牙根牙骨,另外牙周膜还可感知食物的软硬、酥

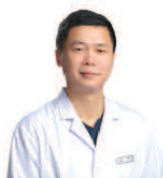
脆,食物口感只有真牙才能感受到。

无挂钩 不手术 满嘴缺牙可以修复

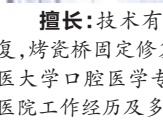
“‘无挂钩覆盖义齿’是不依靠挂钩做固定的新修复思路。变拔为固,利用内冠包裹保护住松动的基牙;之后套上外冠覆盖多颗牙齿,分散了咬合力,利用夹板原理保住没拔的松牙和残根。同时一并修复缺失牙,恢复满口牙齿,是目前非常适合口腔问题严重且复杂的中老年人的新修复手段。保住残牙根,免去拔牙的痛苦。增强咀嚼力,维持对牙槽骨的生理刺激,防止牙槽骨萎缩,一举多得。”

“随着现代医学的快速发展,3度以下的松牙、残根完全可以修复牢固,很多能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度大多处于这一范围内。”张伟医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的中老年口腔检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越早享好口福。”

资深中老年口腔专科医师介绍



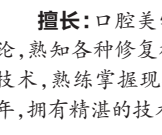
张毅 中老年口腔专科 主任
中华口腔医学会会员
原广东省牙周专委会专家组成员
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员



擅长:技术有松动牙固定术,全口半口精密义齿修复,烤瓷桥固定修复,牙体牙髓治疗。毕业于西安第四军医大学口腔医学专业并取得硕士学位,十余年公立三甲医院工作经历及多年中高端民营口腔工作经历。



张伟 中老年口腔专科 主任
中华口腔医学会会员
北京BITC种植特训医师
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员



擅长:口腔美学设计理论,中老年覆盖义齿修复理论,熟知各种修复材料的特性,灵活运用各种先进修复技术,熟练掌握现代化口内治疗。从事口腔临床近20年,拥有精湛的技术水平与大量修复案例。

新民健康口福月·专家科普保牙咨询 缺牙、残根、松牙、假牙不舒适市民均可报名

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康特联合沪上资深中老年口腔专家组成专家团队,开启“松牙保卫战”口腔在线咨询活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

活动时间:5月24日—31日(全天)

**新民健康咨询热线
021-52921706**

或编辑短信“姓名+联系方式”
发送至19901633803参与报名!
(每次活动名额有限)

安全细致、自主尊重、专业支持 如何照顾好阿尔茨海默症患者

根据《2022中国阿尔茨海默症与相关认知障碍公众防治知识调研报告》,中国60岁及以上的认知障碍患者达1507万,其中阿尔茨海默症患者接近1000万。

随着人类寿命的延长和老龄化进程的加速,以阿尔茨海默症为代表的老年痴呆及其他认知障碍疾病发病呈迅速增长,成为全球最为重要的公共卫生问题之一,也给家庭和社会带来了沉重的经济压力和照护负担。

早干预 早治疗

阿尔茨海默症是一种神经退行性疾病,发病隐匿,病程较长,病情不能逆转。患者轻者可见神情淡漠、寡言少语、反应迟钝、记忆力减退,重者终日不语、躁扰不安,甚至出现妄想、幻觉、攻击行为等精神症状,且易走失,严重影响患者及家庭生活。

虽然我们无法阻止疾病的发生,但是及早识别、进行干预与治疗可以延缓症状的出现和发展,有效提高老年人生活质量。

研究发现,鼓励老人多参加社会活动,培养兴趣爱好,可以保持大脑的活力。同时,也要帮助老人养成戒烟限酒、合理饮食、营养均衡、坚持锻炼的健康生活方式。



做好细致的家庭照护

在居家照护方面,需要重视日常给予患者认知与感官上的刺激,学习、运动等活动可以帮助延缓患者认知功能下降。

对于早期患者,可进行棋盘游戏、纸牌、毽子、做家务等;中期患者,可通过看旧照片、回忆叙事、讲故事等进行记忆锻炼,或进行多感官刺激(声、光、嗅觉),或进行简单厨房,如剥皮、搅拌等;对于晚期患者,应尽可能帮助他们笑、哼歌,或进行触觉刺激等。

照护者要掌握沟通技巧,照护



技能以及不良情绪的调适方法,在日常生活中协助而不包办,有助于维持患者现有功能。同时注重情感支持,沟通时态度和蔼,不轻易否定其要求。在保障安全的前提下,尽可能给予患者自主自由。当然也要注意走失,预防伤害。

选择合适的照护机构

《“十四五”健康老龄化规划》提出,要完善身心健康并重的预防保健服务体系等内容,实施老年痴呆防治行动,制定《国家应对老年痴呆防治行动计划》。除了建立必要的预防

体系、提高人们对于阿尔茨海默症的知晓率,同时还建议要把诊断、治疗、照护、康复和社会化的支持纳入到预防体系的工作内容,降低阿尔茨海默病发病的速率。

在此背景下,一些创新型专业养老机构逐渐成立,为患者及其家属带来更多的专业支持和更佳的服务帮助。这些机构配备专业的医护人员,提供更多的康复、心理支持、营养餐等应对措施和解决方案,能够帮助老人缓解病情,并提高生活质量

定制化照顾方案:养老机构可以根据阿尔茨海默症患者的特殊需求,制定个性化的照顾方案。涵盖饮食、卫生护理、药物管理等多个方面,确保老人得到更好的照顾。

认知刺激活动:认知刺激活动可以帮助阿尔茨海默症患者维持认知功能。包括记忆游戏、音乐、手工艺等,可以让老人感到欣喜和有价值。

安全的环境:阿尔茨海默症患者需要生活在一个安全的环境中。养老机构可以采取一系列措施,如安装护栏、警报器和监控设备,以确保老人的安全。

心理疏导:阿尔茨海默症患者

常常会感到沮丧、孤独和无助。养老机构可以提供心理疏导服务,帮助老人缓解压力、调整心态。

照护者的支持:阿尔茨海默症患者的照护者同样需要得到支持和帮助。养老机构可以提供培训和资源,帮助照护者更好地照顾老人。

研究和创新:养老机构不断研究和创新,开发新的技术和工具,以帮助阿尔茨海默症患者好好地生活。例如,智能辅助设备可以提供定制化的提醒和辅助服务,支持老人独立生活。

此外,还有些机构处于市中心或是社区等熟悉而交通便捷的场所,这种熟悉而固定的环境,对于患者来说具有很好的认知刺激作用,有助病情的减缓。

当然更重要的一点是,机构对患者的照护,除了提供全方位的护理、营养外,人文关怀也必不可少。而家属,也应该定期关注老人的生活情况,提供必要的支持和关爱。



关注向阳院长者公寓
了解更多
专业认知症照护

可拨打电话预约向阳院长者公寓
认知症护理专区开放参观日
021-54979988
预约地址:上海市-徐汇区-柳州路374弄12号
预约开放日:周五下午13:00—14:00/14:30—15:30