人老了掉牙很正常?注意“背后真凶”!

口腔健康与全身健康息息相关。人老了掉牙很正常?牙不痛就不用管?人老就不用洗牙洁牙?多位口腔专家提醒,从目前常见的老年人口腔问题可看出,老年人护齿仍有不少误区。

“现在很多60多岁的老人牙齿剩下不到20颗,而‘背后真凶’多是因为牙周炎。”广州医科大学附属口腔医院副主任医师于丽娜表示,很多人不重视牙周炎,结果任由牙周炎发展下去,牙齿开始松动,很多牙根露了出来,就容易发生烂牙、龋齿等口腔损坏。加上很多老年人佩戴假牙后没有规范刷假牙,假牙上积聚了很多细菌真菌,也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。

有些老年人不管是活动牙还是固定桥的修复体质量都不太高,很多老人的固定桥由于时间太久已经变形了。很多老年人不重视自己的口腔健康,觉得能用就行,等到牙痛、牙齿松动了才去就诊,这是老年人常见的护齿误区之一。牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题往往容易被忽视,但这些其实都是牙周病发展的重要致病因素。

一些慢病会影响牙齿健康,而老年人由于缺乏相应知识,容易造成拖延。

“糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。”南方医科大学口腔医院主任医师阙国鹰提醒,糖尿病和牙周炎相互影响,有些糖尿病病人会发生反复的牙周脓肿,牙周脓肿又会影响糖尿病的治疗效果。而如果控制好牙周炎,对血糖的控制也有帮助。

此外,隐裂牙是老年群体容易忽略的口腔问题,很多隐裂牙的产生都是因为意外。老人在日常生活中要注意不要咬特别硬的东西,比如鸡骨头、猪骨头等。有些老年人牙齿缺了、牙龈肿了,自己却不知道,因此需要定期做口腔检查,养成定期看牙、洁牙的习惯。定期洁牙可以清除牙周的软垢、牙结石,降低牙周炎的概率。

平时要注意饮食均衡,多喝牛奶、吃鸡蛋补充蛋白质和钙,多吃含维生素C的食物,少吃碳酸饮料和甜食。有些老人多年来养成了炒菜加糖这样的饮食习惯,也要注意及时纠正。　**(据《羊城晚报》)**

骑行锻炼有哪些注意事项?

近年来,随着大众健康意识的增强和骑行步道的不断建设完善,骑行成为一项流行的有氧运动。秋季正是骑行的好时节,掌握正确科学的骑行方法可以更好地促进身心健康。

据北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷介绍,骑行可以改善心血管功能,增加肺部肌肉的收缩能力和肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力,缓解焦虑和沮丧情绪。

刘玉雷表示,骑行之前首先要选择合适的座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑自行车时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。骑行初学者要先找到适合自己的频率,再增强运动量。普通人的蹬踏频率为每分钟60~80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

骑车姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。而骑车时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的负担,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意保持正确的骑车姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。当骑车时间较长时,要注意变换骑车姿势,并适当休息。

此外,锻炼要循序渐进,不片面追求力量和速度。有些骑行爱好者没有经过长期训练就突然高速骑行、长途骑行,这样对身体伤害很大,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。有些特殊人群,如重度高血压患者、高度近视者、严重的下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。

另外,骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,不要选择坎坷不平的道路,遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

(据《中国体育报》)

分类广告

省级媒体　权威发布　微信办理　送报上门　(周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话　15548876987　13354876987　0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

遗失声明

●武川县人民法院工会委员会遗失开户许可证副本,核准号J1910023410602,账号05543101040015422,开户行:中国农业银行武川县支行,特此声明

●内蒙古小薇助代商务服务有限公司遗失基本存款账户信息表和密码纸,账户号码0602005709200087489,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特敕勒川大街支行,声明作废

敖汉旗四家子双羿塑料制品厂年产5000吨农用塑料节水器材建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径,链接:https://pan.baidu.com/s/1IfsGdCsc6Gsk0iT2lo1fsw 提取码:j1p6,查阅征求意见稿联系:13015149181

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近居民、受本项目影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,同时提供联系方式。

四、公众提出意见的起止时间:十个工作日。

敖汉旗四家子双羿塑料制品厂

●内蒙古磐聚商贸有限公司(统一社会信用代码91150104MA0PQDWA2K)遗失公章一枚,声明作废●赛罕区冯凡松服装店(统一信用代码92150105MA0NGXDC6B)遗失公章一枚,声明作废●新城区瑞通伟建材经销部遗失开户许可证及密码纸,核准号J1910006724401,账号152414983075,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市银都大厦分理处,声明作废●准格尔经济开发区华臣酒店的增值税普通发票丢失,发票代码1500173320,发票号码08539947-08539993,声明作废●内蒙古直达置业顾问有限责任公司遗失开户许可证,核准号J1910000747004,账号108101201050110885,开户行:内蒙古银行呼和浩特学府支行,声明作废

●呼和浩特畅祥云铝塑门窗安装有限责任公司(统一社会信用代码91150121561201013K)遗失公章一枚,声明作废●营四光不慎遗失坐落于东河区呼包九街东方园3-303的房屋所有权证,证号:包房权证东字第195021406746号,声明作废●内蒙古睿鹏建材有限公司遗失公章一枚,编号1509261000643,声明作废●呼和浩特市公安局赛罕区分局张建国遗失警官证,证号013028,声明作废●乌兰浩特市众仁房地产开发有限责任公司不慎将乌兰浩特市众仁房地产开发有限责任公司枫景丽都监管账户的财务专用章遗失,声明作废●内蒙古华夏良子健康管理有限公司遗失内蒙古蒙古利房地产开发有限责任公司开具的租赁保证金收据,收据号0067194,金额4万元,声明作废

●内蒙古华才商贸有限公司(统一代码91150121MAC51F042A)遗失公章.财务专用章.合同专用章及迟志强法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市广居物业服务有限公司遗失密码单,账户号码:0602001009024549720,基本存款账户编号:J1910003803704,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特大北街支行,声明作废●鄂尔多斯市燚辉商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MA0Q48AM8P)的财务专用章遗失,声明作废●杭锦旗锡尼柯斯达城男装店(统一社会信用代码92150625MA0N3X0M4Q)遗失公章一枚,声明作废●李嘉名遗失律师证,证号11502202110393888,声明作废●父亲:高玉君;母亲:宁景波遗失女儿高铃慧出生医学证明,编号H150017111,声明作废

●方智慧,身份证号152626199308125718,将呼和浩特祥安房地产开发有限公司开具的祥生江山樾一期1号楼2单元1201室的定金收据和首付款收据丢失,开具日期:2020年7月26日,收据编号:0051315,金额:20000元;开具日期:2020年7月28日,收据编号:0051830,金额:148118元,声明作废●闫秀珍将双树村村民领取(土地补偿费和安置补助费)合同书丢失,特此声明●达拉特旗祥润五金经销部(统一社会信用代码92150621MA7YQTF82D)的公章和财务专用章遗失,声明作废●田志强遗失医师执业证书,证书编号110150000000690,发证机关:内蒙古自治区卫生厅,发证日期2004年11月3日,特此声明作废

●本人杜昊,身份证号150125198804074817,本人因保管不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司开具的恒泰盛都三区7-1-1802购房款收据丢失(收据编号0013303,金额885919元),声明作废●新城区彩之韵喷绘服务部(统一信用代码92150102MA0NEJYN09)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古昌硕商贸有限公司(统一信用代码91150105318476842M)遗失公章一枚,声明作废●不慎将内蒙古云鼎企业管理咨询有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050004766301,账号149259253591,开户银行:中国银行股份有限公司鄂尔多斯市分行,声明作废●内蒙古速标运输有限公司遗失财务专用章一枚,编码15082410000394,声明作废

●北京中环建生态环境设计有限公司呼和浩特分公司(统一社会信用代码91150102MACUWT1579)遗失公章.财务专用章及牛文京法人章各一枚,声明作废●韩妙仙遗失内蒙古锦达房地产开发有限公司开具的购房款收据一张,房号:大东新城一期2号楼4单元402,金额212420元,编号0012943,日期2016年3月17日,声明作废●不慎将鄂托克前旗总工会的工会经费收入专用收据(国财01602版)丢失,票号1710001826-1710001842,1710001858-1710001871;工会经费收入专用收据(三联版)丢失,票号0000164034-0000164061,声明作废●孙静遗失警官证,编号:武字第9839965号,声明作废