

调查显示:全国 35-44 岁中年人,96.7%有牙结石,牙龈出血检出率为 87.4%

现代人该怎样呵护我们的牙齿

从 2015 年开始,国家卫生计生委对全国 31 个省市区 17.2 万人,选取有代表性的 5 个年龄组进行了一次口腔流行病学的调查,调查结果日前已经公布,儿童与青少年龋齿(虫牙)、中年人牙周病、老年人“老掉牙”问题检出率高,但重视程度比十年前好了不少。牙防专家提醒,龋病和牙周病都可防可治,定期检查、及早防治是关键。



牙结石检出率高达 96.7%

国家卫生计生委通报,中年人牙周健康有待提升。35-44 岁居民中,口腔内牙结石检出率为 96.7%,与十年前相比,变化不大;牙龈出血检出率为 87.4%,比十年前上升了 10.1%。这两个数据都是男性高于女性,农村高于城市。

专家告诉记者,牙周病是发生在牙齿支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨)的疾病。口腔是我们所有食物的入口,口腔中有细菌,牙齿上有菌斑,进而产生牙结石,是很正常的事。中年人压力大,生活节奏快,很容易“上火”,也就是出现牙龈红肿、出血等一系列牙周问题。但这些问题不能放任不管,牙龈红肿、出血,牙龈萎缩,牙槽骨吸收,牙周袋形成等牙周问题,严重的都会出现牙齿松动、移位,最后导致牙齿脱落或拔除。口腔中的感染和炎症因子还会导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病,危害全身健康,影响生活质量。

去菌斑不用盲目追“神器”

牙签升级成牙线,普通牙刷改

成电动牙刷,随后大几百上千元的水牙线(冲牙器)成了新中产口中的“神器”……护理口腔是不是真的越贵越好呢?

专家告诉记者,防控口腔疾病首先要对付的是细菌。细菌的细菌及其产物是引发龋病和牙周病的始动因子,没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。护理口腔使用牙线、电动牙刷、冲牙器都是可以的,但有效刷牙其实就能清除菌斑。成年人提倡用水平颤动拂刷法,刷牙要面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑,每次刷牙时间至少 2 分钟。学龄儿童提倡使用旋转拂刷法,提倡用圆弧法刷牙,在儿童还不能流利地书写阿拉伯数字(6-7 岁)之前,家长可帮助儿童刷牙。

专家提醒,防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。建议成年人每半年到一年、儿童每三个月到半年进行一次口腔检查。

5 岁儿童七成有蛀牙 老人存留牙多了一颗半

调查显示,我国 12 岁儿童恒牙龋患率为 34.5%,5 岁儿童乳牙龋患

率为 70.9%,儿童患龋情况已呈上升趋势。老人的口腔状况,65-74 岁老年人中,存留牙数为 22.5 颗,全口无牙的比例为 4.5%,缺牙已修复治疗比例为 63.2%。

5 岁儿童龋齿中经过充填治疗的牙齿比例为 4.1%。12 岁儿童龋齿中经过充填治疗的牙齿比例为 16.5%。这一数据较十年前上升了近 50%。同样与十年前相比,老年人存留牙数平均增加了 1.5 颗,全口无牙的比例下降了 33.8%,修复比例上升了 29.5%。

小贴士

关于口腔的几个冷知识

1、你是否注意到:人们刷牙时经常只刷表面,很难刷到口腔较深处的噬菌区?但正是这个地方发出难闻的气味,口臭也可能是这个原因导致的。所以,你必须每天用牙线,隔几个月清洗一下口腔。如果这些都做到了,但口中仍发出难闻的气味,就要从口腔健康管理入手,从根本上寻找源头。

2、口腔健康的标准是:牙齿清洁,无龋洞,无疼痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。口腔健康之“8020”,指的是:80 岁时有 20 颗牙!

3、许多人可能觉得口腔疾病都是食物惹的祸,其实不然,你每天在使用的牙刷才是各种微生物的重灾区。每次刷牙之前应该把刷头清洗干净再刷,这样才能防止口腔外的细菌侵入。

4、有些洗了一次牙的人对洗牙产生很大误解,说洗牙让牙缝变大,牙齿变松,牙齿变得怕酸、怕烫,其实这都是对洗牙的错误认识。牙结石被洗掉了,看上去牙缝好像变大了,其实这种变大是牙结石早就造成的危害,不是洗牙后出现的。

5、据相关统计数据表面,全球女性平均每天笑 62 次,而男性仅仅为 8 次。当人们微笑时,女性比男性更经常展示她们的牙齿。事实是,虽然女人可能比男人更注意口腔健康,但女人的口腔健康情况并不比男人好多少。这是因为激素的变化,使得女人比男人更容易出现牙龈问题。

腿不直影响身体健康

在现实生活中,我们应该都见过有些人的腿部不直。腿不直对人体心理健康十分不利,而且会在一定程度上影响人体身体健康。那么,怎样才能有效地使腿部变直?

通常来说,我们可以通过以下分析对症下药以使腿变直:

1、检查后如果发现是缺钙或者微量元素缺乏等原因导致的,就可以通过补充维生素、维生素 ad 滴剂、牡蛎碳酸钙等,以帮助改善。

2、关节肌肉酸痛导致的伸直不利,一般是由于剧烈运动、意外损伤等原因造成的,多伴有有关节肿胀疼痛,可以选择使用正骨水、风花油或服用舒筋健骨丸、活血止痛胶囊以消肿止痛,并且通过做针灸理疗帮助恢复。

3、遗传导致的 O 形腿等,O 型腿的人走路多为外八字,即行走的时候,双足尖向外分,在行走的时候,腿部会向外用力,膝关节受到向外分的力。久而久之,站立的时候膝关节就会无法并拢,变成 O 型腿。所以要先调整走姿,良好的走姿应当身体直立、收腹直腰、两眼平视前方,双臂放松在身体两侧自然摆动,脚尖微向外或向正前方伸出,跨步均匀。

4、X 型腿,是最常见的下肢畸形,青少年比较多见主要是因为佝偻病。骨骼坏死或骨骼发育异常,导致出现膝内翻不仅影响外观,且造成下肢负重力的转移,日久可继发张力侧的韧带松弛髌骨脱位髌骨软化,需要做外科手术矫形治疗。

五个年龄段,饮食各不同

每个年龄段对营养的需求不同,都应该有所侧重。英国营养学家给了一些建议。

20 岁 要少吃加工食物

20 岁的年纪身体机能活跃,代谢速度较快,宜少吃加工食物。应多吃 B 族元素, B 族维生素存在于燕麦、蔬菜、牛奶等食物中。

30 岁 吃五颜六色果蔬护肤

到了 30 岁,通常开始出现皱纹。每餐吃一些全谷物和富含蛋白质的食物,多摄入水果蔬菜以增加身体抗氧化力。五颜六色的果蔬是最好的途径。

40 岁 绿叶补镁能改善睡眠

镁广泛存在于绿叶蔬菜中,它可以帮助放松肌肉、改善睡眠、平衡荷尔蒙。

50 岁 叶黄素可护眼

建议这个年龄的人群,多进行规律的运动,多吃蔬菜水果以摄取膳食纤维和抗氧化物质。另外,吃一些富含叶黄素的食物,比如菠菜、甘蓝、蛋类和奶类等,可以帮助保护眼睛。

60 岁 鱼油补维生素 B12

年龄大的人通常容易缺维生素 B12,它能保护神经细胞、促进大脑功能、改善红细胞携氧能力。鱼油和红肉是最好的天然维生素 B12 来源。

认尸启事

2017 年 9 月 23 日,在石鼓区潇湘苑河边,发现一具未知名尸体,死者男性,20 至 30 岁左右,短发,上身穿白色短袖,下身穿蓝色牛仔短裤,脚穿蓝色帆布鞋,死者表面并无明显外伤,如有知情者请速与衡阳市公安局石鼓分局潇湘派出所联系。

联系人:陈警官 18007346315

李警官 0734-8171110

衡阳市公安局石鼓分局潇湘派出所
2017 年 9 月 25 日

分类信息

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13973464483

房产商铺

靓房出售

高新区,香江百货旁,欣文花苑,149 平米,3 室 2 厅,6/8 楼,3500 元/平米。电话:13307474639

黄金旺铺招租

蒸阳北路,位置绝佳,2200 平米,豪华装修,无转让费。邹女士 13873427412

求租农地

用于发展现代农业,种养结合,100 亩以上,交通方便,距居民区 500 米以上。张先生 1775642065

旺铺带租出售

珠晖区沿江路与湖北路口,位置绝佳,316 平米,低价售 1.38 万/平米,精装修。刘先生 13357343077

学区房抛售

位于市中心,高档精装修电梯房,近都司街、人民路小学,面积 110 平米,58 万元。赵先生 18907342256

地下室出租

位于市中心,面积 430 平米,可经营休闲中心,超市、停车场、培训中心,现优惠价出租,有意者价格面谈。联系人:谢女士 电话:18932104684

房屋出租

中心城区 配套齐全 双向电源 商用首选

现有位于市区繁华地段环城北路 3-11 号(原衡阳日报社新闻大楼)十一层至十五层电梯房整体(或按套)对外招租,共 23 套,总面积 2792 平米。其中大套 7 套(116 平米/套)、中套 8 套(90 平米/套)、小套 8 套(76 平米/套),十五楼可做会议室(652 平米)。双向电源,适合商业办公用,欲租从速。

联系人:胡先生 13873493318 黄先生 18175883694

综合信息

中联代办咨询

1、资金过桥及赎楼等咨询
2、房屋买卖及装修贷款咨询
3、不动产权证办理咨询
4、二手房银行贷款咨询
5、房屋商铺评估咨询
6、房屋抵押贷款咨询
7、房屋改网签合同咨询
8、住房公积金贷款及提取咨询
9、房屋公共维修资金使用咨询
联系电话:15873435888

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆,免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

爱琴海交友会所

微信号:13607344140

◆未婚女 90 年 1 米 60 金融集团 热情开朗 很会理解人 13007349898
◆离异女 85 年 1 米 62 庆典公司主持人 温柔恬静 13607344140
◆丧偶女 71 年 1 米 63 学校书记 懂生活 活年轻 情感专一 15727451682
◆未婚男 87 年 1 米 75 本科 万达集团管理 健身达人 车房俱备 15727456802
◆离异未育男 78 年 1 米 70 市委领导 感情专一 追求品味生活 8271299
◆离异男 64 年 1 米 70 自办企业 收入丰厚 高档车房 载你游遍山水 13607344140
报名热线:8271299 8271399
公司地址:衡阳市先锋路 47 号
总工会对面二楼