

“老掉牙”是病！如何守护老年人牙健康？

新华社记者 李恒

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口 28 颗牙计算，我国 65 岁至 74 岁老年人平均缺失 5.5 颗，全口无牙比例达 4.5 %，牙列完整者不足 20 %。

怎样告别“老掉牙”？全国老年健康宣传周之际，专家针对一些认知误区，提出科学管理口腔健康的建议。

掉牙并非“老来病”

“过去以人老了掉牙是自然现象，直到牙齿松动，吃东西疼，才意识到问题的严重性。”张大爷的情况并非个例。

北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出，许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”，实际上，老掉牙是牙周病所致，牙周病可防可治，但早期症状隐匿，易被忽视。

据介绍，牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血，虽不痛不痒，却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病，到老年才显现严重后果。

牙周病的病因是多方面的，其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出，细菌以牙菌斑形式附着在

牙齿表面，引发牙龈炎症。若长期不清理，炎症会向深层蔓延，破坏牙槽骨，导致牙齿失去支撑。

此外，口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调，频繁牙龈出血经洗牙仍无改善，可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等；无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病，尤其是幽门螺杆菌感染；长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视；短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作，可能反映机体免疫力低下。

缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后，常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说，缺牙影响咀嚼、发音、美观，余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤，长期缺牙引发消化负担加重、颞下颌关节疼痛等问题，还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙，但是治疗周期长，需手术植入。

“骨量不足者需先植骨，就像盖楼前要打地基，这对高龄患者来说挑战较

大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”，需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然、无需摘戴，但对余留牙的数量和稳定性要求较高。按专家的比方，“就像用两座桥墩撑起整座桥，磨小的牙齿易龋坏，一旦桥墩垮塌，前功尽弃”。

活动义齿，即传统可摘戴假牙，价格亲民，对余留牙要求低，但舒适度较差，存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复，需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示，老年人在选择修复方式时，应综合考虑自身情况，并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说，种植牙可能存在一定的风险；牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

一口好牙度晚年

“‘牙刷 + 牙线’组合可清除 80 % 的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议，老年人选用软毛牙刷，每日早晚刷牙两次，每次不少于 3

分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷，使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦；选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径，避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议，种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁；活动义齿需在进食后摘下清洁，睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外，老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙，以便及时发现并处理口腔问题。

近年来，国家高度重视老年人口腔健康，将健康口腔纳入《“健康中国 2030”规划纲要》，开出系列“关爱处方”——

部分地区将洗牙、补牙纳入医保，降低老年人就医负担；一些社区开展老年人口腔健康讲座，普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识；多地乡镇卫生院增设口腔科，让农村老年人就近就医……

健康中国，一个都不能少。守护老年人口腔健康，既是医学课题，也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下，期待更多老年人“一口好牙度晚年”。
新华社北京 6 月 29 日电

小小穴贴里的千年智慧

新华社记者 田晓航 徐鹏航

一年一度的“冬病夏治三伏贴”又要开贴了。

小小三伏贴究竟有何效力？记者前往北京中医医院制剂生产车间一探究竟。

穿上鞋套和洁净服、戴上口罩和帽子走进车间，眼前，药师们正在制作“温阳化痰穴贴”。这种穴贴已连续多年作为北京市“冬病夏治三伏贴”专项工作指定用药，供全市 700 余家医疗机构调剂使用。

“一枚‘温阳化痰穴贴’融合了炒芥子、细辛、百部等六味药材，每一味都有其独特功效。”北京中医医院药学部副主任肖薇如数家珍：炒芥子性温、味

辛，能温肺豁痰利气；细辛性温、味辛，擅祛风止痛、温肺化饮；百部性微温，味甘、苦，助润肺下气止咳……

从饮片到穴贴，六味药材经过怎样的“历练”？记者穿行于各个制剂车间，观摩穴贴“出炉”的全过程：

中药饮片经检验达标后，将其粉碎成粉；将蜂蜡、蜂蜜和植物油等辅料在规定的温度下熔融后，倒入混合均匀的六种中药饮片的药粉中制成软材；再将软材使用压片机压制成片状；最后将圆形的药片放入胶贴内，装入包装袋……传承数千年的中医智慧，就这样“浓缩”在一寸见方的穴贴里。

别看只有几道工序，药品质量来不

得半点马虎：生产环境的洁净度、原料的质量、药粉与辅料混合的均匀性……全国各地中医医疗机构的三伏贴制作，都要遵循药品生产质量管理规范等国家规范，每一个环节都严格遵循质控要求，每一道工序都离不开关键技术的支撑。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙指出，“冬病夏治”是我国传统医学的特色之一。夏季人体阳气旺盛，经络通达，气血充沛，利用这一有利时机治疗某些“阳虚寒性”疾病，能最大限度地祛风散寒，补益阳气。而三伏贴正是将中草药物熬成膏药、油膏或将药物赋形做成药饼，贴敷于人体体表特

定部位，通过刺激穴位、激发经络之气，使药物成分渗透吸收，预防旧病复发或减轻其症状。

不只是三伏贴。近年来，从中式养生茶饮流行到中医药文化夜市出圈，中医药走进现代生活，仿佛正在奏响一首古今和鸣的乐曲——现代技术手段演绎“优质”“高效”的伴奏，而传统医学智慧恰是经久不衰的主旋律。

脱下洁净服，重新走在炙热的阳光下，记者此行探寻的谜底已然揭晓：三伏贴于方寸之间，折射出中华优秀传统文化的持久魅力；每一贴的温热守护，将赢得更多人对健康养生的热爱与坚持。

新华社北京 6 月 29 日电

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会 公 告

格尔木中柴酒店(经营者:韩克福):

本委受理申请人冶明诉你公司确认劳动关系、劳动报酬纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公司公告送达格劳人仲案字(2025)第55号仲裁裁决书,裁决结果如下:一、被申请人支付申请人劳动报酬11180元;二、申请人的其他仲裁请求,不予处理。自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书,逾期则视为送达。本裁决为终局裁决。一方当事人不履行本裁决,另一方当事人可向人民法院申请强制执行,劳动者对本裁决不服的,可以自收到仲裁裁决书之日起十五日内向人民法院提起起诉;用人单位有证据证明该裁决存在《劳动争议调解仲裁法》第四十九条所列情形之一的可以自收到仲裁裁决书之日起三十日向劳动人事争议仲裁委员会所在地的中级人民法院申请撤销裁决。

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会
2025年6月30日

声 明

青海能投建设工程有限公司:

我公司格尔木川晋水暖建材经营部(已注销)现已变更为格尔木敦源通五金经营部,此前所有债券债务由格尔木敦源通五金经营部承继,以后产生的经济纠纷与贵公司无关,格尔木敦源通五金经营部承担全部责任。

格尔木敦源通五金经营部账号:105067097986

开户行:中国银行股份有限公司格尔木炼油厂支行

格尔木川晋水暖建材经营部
格尔木敦源通五金经营部
2025年7月1日

声 明

我单位于2025年6月23日在格尔木市市场监督管理局进行注销登记,现公司所有债权债务由公司法人:邹丽娟(身份证号:511028*****3824,开户行:建行格尔木分行,开户银行账号:6222804405600380581)承继,特此声明。

格尔木金顺美物资经营部
2025年7月1日

遗失声明

青海省格尔木市察尔汗中路33号盐湖三小区17号楼2单元243室王应鹏不动产权证(证号:青(2022)格尔木市不动产第0003458号)不慎遗失,声明作废。
2025年7月2日

遗失声明

格尔木青轩商贸有限公司危险化学品经营许可证正本及副本(证号:海西应急经字(2022)000025)不慎遗失,声明作废。
2025年7月2日

遗失声明

格尔木玉园宾馆公章不慎遗失,声明作废。
2025年7月2日