

# 有口好牙，長壽第一步

人到老年，人體生理功能，包括口腔的生理功能都會發生各種退化性變化，因此，在很多人看來，牙齒鬆動沒啥要緊的，“老掉牙”是必然的。實際上，除了自然的衰老規律，生活方式是影響“掉牙”的重要因素。臨床經驗也證實，落牙未必年老，壽高未必牙落。本期，我們特邀中華口腔醫學會會長、北京大學口腔醫院口腔頰面外科教授俞光岩，為我們解讀一口好牙在健康長壽中的重要作用。

## 幾乎所有老人都有齲齒

《生命時報》：我國老年人主要存在哪些口腔健康問題？

俞光岩：我國老年人主要的口腔疾病：第一是齲齒，即“蟲牙”，是引起牙痛、造成缺牙的主要原因。我國中老年人齲齒患病率高達98%。這是因為，隨着年齡增加，老年人牙齦逐漸萎縮，牙根的一小部分就會暴露出來，再加上老年人唾液減少，口腔自潔作用變差，便容易在牙根部位形成齲齒，即臨床常見的根面齲。

第二是牙周病。即牙齒周圍的牙齦、牙槽骨長期存在慢性炎癥，使牙齦萎縮、牙槽骨吸收，從而引起牙齒鬆動、移位、牙周溢膿、咀嚼無力(不敢咬硬物)等現象，使牙齒的穩固性受到影響，是“老掉牙”的重要原因。

《生命時報》：與其他年齡人群相比，老年人口腔疾病有什麼特點？

俞光岩：進入老年後，身體各系統器官功能不斷下降，機體抗病能力減弱，不僅能引起一系列增齡性改變，各種疾病的發病率亦可增高。單就口腔疾病來說，老年人的口腔問題不是他們特有的疾病，但與青壯年人群所患口腔疾病有所不同——因機體耐受力降低，老年人口腔疾病往往病程長、病情相對較重、治療相對複雜；初期沒有明顯的癥狀與體徵、不易察覺，癥狀出現後表現又非常多樣化；同一種口腔疾病在不同的老年人身上差異很大；老年患者往往同時罹患幾種口腔疾病，且往往還患有多種全身性系統性疾病，如高血壓、冠心病、糖尿病等。

《生命時報》：我國老年人口腔健康水平和歐美發達國家相比，哪些方面存在差距？

俞光岩：口腔健康與人民生活水平息息相關，也被認為是一個國家文明程度的標志之一。隨着社會和經濟的發展，我國民眾的口腔保健意識在不斷增強，口腔保健行為也有所改善。第四次全國口腔健康流行病學調查(最近一次)結果顯示，我國居民口腔健康素養水平逐漸提高。在65歲~74歲老年人中，平均存留牙數從2005年的20.97顆增加到2016年的22.50顆；全口無牙的比例從2005年的6.8%下降到2016年的4.5%。但要跟發達國家相比，我國的整體口腔健康水平還有差距，國人的口腔保健意識也不够強。在美國，口腔疾病治療費用相當高，為減少出險，牙科保險公司通常會鼓勵投保人定期做口腔檢查、洗牙，預防口腔疾病發生。因而，他們的口腔保健意識非常強，口腔疾病患病率也較低。

## 口腔與全身健康密切相關



《生命時報》：請您分析一下老人口腔問題多的原因。

俞光岩：身體隨着年齡增長發生退行性改變，如牙齦萎縮、牙縫增寬、牙根外露等，是老年人牙病增多的主要原因，這是一種自然規律。同時，由於幾十年咀嚼的磨耗，牙面的釉質被大量磨損，生理的牙尖磨平，也會更易引起各種牙病。

《生命時報》：人到老年，沒有一口健康的牙齒，可能面臨哪些健康挑戰？

俞光岩：口腔健康是全身健康的重要組成部分。口腔疾病如牙周炎會導致牙齦紅腫疼痛、牙齦出血、牙齒鬆動、牙周溢膿、口腔異味等癥狀，嚴重影響人們的生活質量，甚至影響正常進食，誘發營養不良等健康問題。

已有眾多研究證實，口腔疾病不僅影響到口腔健康，還與全身健康密切相關。口腔疾病，特別是牙周疾病，和糖尿病、心血管疾病、消化系統疾病都密切相關。比如，牙周病患者若患有糖尿病，往往血糖不易得到控制，而糖尿病患者更易得牙周炎，且往往炎癥較重；積極治療牙周疾病，對控制血糖有非常積極、明確的作用；有牙周病的人，罹患心血管疾病風險更高……

因此，維護口腔健康，是保持全身健康、配合系統性疾病治療的重要部分。我們希望內科醫生、內分泌科醫生、心血管病醫生，也能關注病人的口腔健康，需要時建議病人到口腔科進行口腔疾病的檢查和治療。

## 80歲時得有20顆牙

《生命時報》：一名健康老年人的口腔應達到什麼標準？

俞光岩：世界衛生組織制定了十大健康標準，其中有一項是針對口腔的健康標準，即牙齒清潔、無齲齒、無疼痛感、牙齦色澤正常、無出血。世界牙科聯盟對口腔健康下了以下定義：口腔健康是多方面的，包括說話、微笑、嗅覺、味覺、觸覺、咀嚼和吞嚥功能，以及通過面部表情自如地表達一系列情緒的能力。不伴有疼痛、不適與複雜的顫面疾病。

日本人早在上個世紀就提出了全民口腔健康計劃，即“8020”計劃，希望通過努力，人們到80歲時，口腔內還能有20顆功能牙。我國沒有專門針對80歲人群口腔健康狀況的調查資料，對於65歲~74歲人群進行調查的結果顯示，口腔內的平均存牙率較過去有所提高，但是存留牙的質量和



存牙率都有待進一步提高。

《生命時報》：老年人維護口腔健康應注意哪些方面？您認為，生活中的哪些細節需要格外提醒？

俞光岩：對老年人來說，首先要注意口腔常見疾病的預防，如齲齒、牙周炎。這就要求老人做到至少一天兩次刷牙，飯後漱口。刷牙時注意刷牙質量，做到“面面俱到”，充分清潔牙齒縫隙。建議老年人使用含氟牙膏，可預防齲齒。牙齒敏感者可選用脫敏牙膏。

定期口腔潔治，即洗牙，建議每年1~2次，這是預防和治療牙周疾病最基本、最有效和最重要的步驟。定期口腔檢查也能在早期發現口腔疾病、早期治療，既減輕口腔疾病治療的複雜性，縮短療程，也節省治療費用。

牙齒缺失後要及時修復。牙齒缺失後沒有及時修復，會導致缺牙兩側的牙齒出現傾斜或移位、缺牙間隙逐漸縮小、對頰牙伸長、局部咬合關係紊亂，使咀嚼功能下降，食物嵌塞、齲病、牙周損傷等問題更易出現。另外，牙齒缺失同時影響面容，還會導致說話不清，尤其是全口無牙者，會嚴重影響患者的社交活動，容易產生心理障礙。及時修復缺失牙，既提高咀嚼能力，又維護良好的面容。

《生命時報》：護牙是一生的功課。對於保護牙齒，除了個人，政府相關政策是否還有改善空間？

俞光岩：口腔健康是文明的窗口，社會進步的標志。世界牙科聯盟提出的“2030願景”中指出：口腔衛生是一項基本人權和衛生基本組成部分，要把口腔衛生納入可持續發展目標和全民健康覆蓋等國家的衛生健康政策中，確保人人享有最佳的健康服務，不讓任何一個人掉隊。

全民口腔健康需要全社會方方面面的共同努力，首先是個人做好口腔健康自我維護，“口腔健康我做主”；口腔醫學專業人員、醫療機構、新聞媒體，要做好口腔健康的科普教育，讓民眾更多地了解口腔健康的重要性，掌握維護口腔健康的知識和方法。另外，相應政策支持也很重要，比如，在北京市，洗牙是可以報銷的。政策支持對百姓的健康行為有很重要的引導作用。

口腔疾病可防可治，疾病重在預防，健康貴在維護。希望老年朋友不斷增強口腔保健意識，持續改進口腔保健行為，有效預防口腔疾病，自覺維護口腔健康。人人擁有健康口腔，享受幸福的老年生活！

# 目標感強，才有耐力



在談及自己成功的秘訣時，很多優秀的大家都會說到“有目標、有理想”。過去30多年來，大量的調查研究和現實事例表明，一個人目標感強，能够合理地設定目標，是走向成功的強大動力。心理學中，“目標”指的是一個行為的目的和標靶，通常是在特定的時間限制下，達到某個水平，可帶領着我們不斷前進。

一般來說，如果兩個人條件、能力和知識水平相當，那麼造成他倆表現差異的，一定是內在動機。而設定和調整目標，可以極大激發動機。首先，目標能提高努力水平，如果一個目標很有價值又有挑戰性，我們願意為它付出努力的心情就越強烈，而且更有耐力地堅持下去。其次，設定目標和追求目標的過程中會帶來積極情緒，有助增強自信心，從而促進表現。此外，有目標的人會更靈活，他們能認識到成功取決于自己的行動和技能，不能光等着外部環境的改變，於是會更積極地改變心態和做法來應對困難。

人人都知道有目標的好處，但不是每個人都會定目標。被譽為現代管理學大師的彼得·德魯克，在著作《管理實踐》一書中提出了制定目標的SMART原則，認為好的目標應該包含五大要素。S——具體：目標中的行動計劃要具體、清晰；

M——可衡量：目標的進度和完成情況要有量化指標，不論是數量的增加還是質量的改善；A——可實現：目標定得太低會缺乏挑戰性，太高可能無法達成而不去行動，所以，好的目標應該定在通過努力大概率能够實現的點上；R——現實性：目標是否符合自己的人生規劃、個人價值觀和興趣，對於你整個生活是否有益、可實現；T——時限性：好的目標應該有時間限制，要根據任務的輕重、事情的緩急來擬定完成目標的時間，什麼時候中期檢查，什麼時候必須完成，什麼時間點上需要達到什麼進度，應該大致清楚。

如果目標都合理設定好，接下來就是要堅決地執行。20世紀90年代，基於對目標設定的大量研究，很多學者認為，成功地達成目標，有幾個關鍵原則：

**1.明確承諾。**一個人對目標的在乎程度和實現決心會很大程度上影響執行力。“有志者事竟成”，當個體對目標的承諾越堅決，用一切辦法來提醒、保持自己的初心，目標就越容易達成。

**2.創造動力。**堅持不是容易的事，我們要給自己加油。以減肥為例，如果想要成功，每天拿出十分鐘好好想想如果減重多少斤，瘦了多少，能穿上喜歡的衣服，生活會更加快樂等，這樣的想象激勵能幫助維持動力；還可以達成一個小目標後，肯定一下自己，比如吃一頓美食、看一場電影來獎勵自己，以保持積極性。

**3.即時反饋。**很多人喜歡玩遊戲，就是因為大多數遊戲是即時反饋的，勝利了就有獎勵，而且每個勝利之間相隔時間很短，能够持續地給人帶來刺激和興奮。所以我們目標需要細化，最好一條條列出來，每攻克一個“山頭”，就在條目後面“打鈎”；如果較長一段時間內都無法攻克，就再將某一條細化，盡量做到及時、快速地反饋和激勵。這有助於我們靈活地調整目標、應對變化、保持足夠的活力。



## 冷凍蔬菜營養并不差

細心的消費者會發現，超市裏的冷凍區有各種各樣分裝的冷凍蔬菜，如豌豆、西蘭花、玉米粒、胡蘿卜片等，建議大家適量存一些，沒有新鮮蔬菜時可以應急。

有人認為冷凍蔬菜營養很低，事實上，它們可能比有些新鮮蔬菜營養價值還高。原因在於，蔬菜採摘後，依然會進行呼吸作用，消耗內部的營養。而且在進入超市、蔬果市場之前，都要經過一段時間的運輸，不可避免的會因呼吸作用造成營養損失。冷凍蔬菜一般選用當季的新鮮蔬菜進行加工，經燙漂加熱後馬上急速冷凍，並保存在零下18℃條件下。在這個溫度下，蔬菜的呼吸作用幾乎停滯，細菌等微生物也無法生長繁殖，反而有利於保留營養。研究表明，冷凍蔬菜雖然會損失一點水溶性的維生素C和B族維生素，但膳食纖維、礦物質、類胡蘿卜素、維生素E等都得到了很好的保留。一些多酚類的抗氧化物質可能還會在儲存中增加。因此，最新版的美國膳食指南指出，冷凍蔬菜可以部分替代新鮮蔬菜作為營養來源。

購買冷凍蔬菜要注意，首選包裝密封完整、表面有光澤、無大量冰霜晶體殘留的產品。自己在家也可以做一些冷凍蔬菜，但要注意以下幾點。第一，選擇一些適合冷凍的蔬菜，比如豌豆、西蘭花、胡蘿卜等。第二，冷凍之前先焯水。將蔬菜改刀成適合烹調的形狀後焯水，一方面可以殺死細菌，另一方面可以讓蔬菜的色澤更好，因為漂燙可以破壞蔬菜中的氧化酶活性，阻止氧化酶對葉綠素進行破壞。第三，焯水後要瀝幹，並且小包裝分裝，避免反復化凍帶來安全隱患。第四，不要冷凍時間太久，盡量兩個月內吃完。冷凍蔬菜從冰箱拿出來後，開水快速焯一下就可以直接烹調，非常方便。