

# 老年人牙齿健康可延年益寿



牙科专家调查研究发现,长寿的老年人其口腔保健状况一般都非常好。而大多数人进入老年期后,由于牙齿钙化增高,有机质减少,牙齿磨损,牙龈萎缩,牙槽骨吸收,牙齿松动或脱落缺失,只好将食物囫圇吞食,增加了肠胃负担,影响了营养的吸收,整体健康状况也因此下降。由此看来,保护好牙齿有益于口腔健康,口腔健康有益于全身健康,而全身健康则有益于长寿。所以,老年人注意口腔卫生保健,能延年益寿。那么,老年人应如何进行口腔卫生保健呢?

一、保持口腔清洁。老年人要坚持每天早晚用温水刷牙,特别是晚上临睡前要清洁口腔。因为老年人的牙缝大,容易残留食物,如不清除,则会发酵产酸,腐蚀牙齿。刷牙时还可按摩牙龈,改善牙周血液循环。

二、及时治疗口腔疾病。根据口腔疾病发展规律,老年人最好每半年进行一次口腔检查。这样,有利于发现和治疗一些早期病变和自己不易发现的疾病。对已发生的牙缺损、牙松动,要到正规的口腔专科医院或口腔科治疗,千万不要为省钱和方便找游医修补或拔除。

三、加强锻炼,改掉不良习惯。口腔是整个身体的一部分,全身的健康状况对口腔的健康有直接影响。因此,老年人应坚持适当的户外运动,保持乐观情绪。改掉吸烟、酗酒、咬异物等不良习惯。吸烟、酗酒不仅对全身健康有害,而且会直接刺激口腔黏膜,导致癌变。此外,咬异物、硬物都会造成牙周组织损害,引起一些系统性疾病。

(刘颖)

## 红眼病可防可控

据有关专家介绍,红眼病可防可控,对病人进行隔离,注意个人卫生,加强公共卫生管理三条措施可有效防控红眼病。

专家介绍,红眼病属于常见传染病,夏秋季节易流行。患者眼泪、眼分泌物中含大量病毒,通过眼到手、物到眼等途径直接、间接接触传播,如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、玩具等均可能传染。

据介绍,红眼病传染性极强,潜伏期短,人群普遍易感染。发病时病人眼睑和结膜有红肿,会感到双眼发烫、发痒、疼痛、视力模糊,早晨起床时,眼皮常被分泌物粘住,不易睁开。严重的可伴有头痛、发热、疲劳、耳前淋巴结肿大等全身症状。其自然病程1周至2周,目前尚无有效疗法,一般无后遗症。

此病的防治一是对病人进行隔离和消毒,加强对接触者及其直接接触环境的管理;二是加强健康教育,宣传个人爱眼卫生,养成勤洗手,不揉眼的卫生习惯;三是重视公共卫生,加强对游泳池、浴池、理发室、旅馆的卫生管理与监督,阻止红眼病患者进入公共场所。

(黎昌政)

## 运动能提高孩子的智力

□新区 裴金

进入小学后,有一部分孩子会表现出这样或那样的行为和心理问题。有的孩子上学后出现学习障碍,有的则检查出患有感觉统合失调。原因就是缺乏运动。

体育运动在人的一生中的任何阶段都非常重要,运动不仅能促进孩子身体的发育,

增强免疫力,更能促进孩子的智力提升。人体的每根神经和各个器官,在大脑皮层中都有相应的区域,孩子在运动中的每一个细节、过程都会刺激相关的神经和器官的发展。运动还能培养孩子探索周围环境和抽象逻辑思维的主动性和积极性,树立起自信心。

孩子的运动有一个由自发性到自主性的过程。自发性是人类为了生存和自身发展的自然需要,是一种技能学习。一两岁的幼儿处于动作发展迅速增长期(运动的关键期),受这种生命成长内在动力的驱使,孩子总想自己多运动、多动手,这样才能满足机体生长的

需要。家长如果过多地限制孩子运动会影响孩子智力的提升。

在孩子成长的不同时期,幼儿的运动要求和质量非常关键。过了这个关键期,以后孩子运动的自主性就会大大降低。

## 患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有致命危险,但它严重干扰患者的生活,影响其工作、学习,如延误或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入

手,药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。患者如果早诊断、早治疗,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644  
3322774



# 全友家私国庆大献礼

活动日期: 2007年10月1日—10月7日 活动期间, 全场正价7.5折酬宾

### 畅享五大套餐

**钻石套餐:** 购买同系列“成人卧房+客厅+书房+儿童套房”套房正价产品, 在议定价基础上可获赠指定同系列正价餐桌椅1套;

**铂金套餐:** 购买同系列“成人卧房+客厅+儿童套房”套房正价产品, 在议定价基础上可获赠指定高档床垫1张和茶几1张;

**黄金套餐:** 购买同系列“成人卧房+客厅”套房正价产品, 在议定价基础上可获赠指定高档床垫1张, 或地柜1个(1.5米以内);

**水晶套餐:** 购买同系列“成人卧房+儿童套房”套房正价产品, 在议定价基础上可获赠同系列餐桌1张, 或地柜1个(1.2米以内);

**亲情套餐:** 两名以上(含两名)的消费者购买正价产品议定价满38000元, 在享受以上相应套餐回馈的基础上, 还可免费获赠指定床上用品1套。

致力于提供“一站式”家居服务

### 乐享六大特惠

- ★精品成人卧房四件套3120元起, 再送全友床垫1张;
- ★精品皮沙发5380元起;
- ★精品布艺沙发2880元起;
- ★精品餐桌椅2180元起;
- ★精品软床2100元起;
- ★精品儿童套房3480元起 (数量有限 售完为止)



全友家私 我也喜欢  
全友家私认养的国宝大熊猫  
全友家私—保护大熊猫宣传大使

中国名牌 产品质量国家免检认证 中国环境标志产品认证

## 新店地址: 新区长途汽车站东80米 电话: 6996988

本次活动最终解释权归全友家私所有