

# 戴全口义齿，说话咋成“大舌头”？

## 长期缺牙，牙槽骨萎缩导致舌头变得肥大

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

对老年人来说，牙齿全部缺失后，全口义齿是一种常规、重要的镶牙方法，一些老年人第一次戴全口义齿时有很多疑问。近日，记者对烟台毓璜顶医院口腔科副主任医师郝玉丽进行了采访。

### 佩戴方法很重要

“大夫，我戴上全口义齿后，为啥说话总是‘大舌头’？”这是很多老年人的疑问。

郝玉丽说，要分析造成“大舌头”的原因，对症施策。一些老年人的牙齿长期缺失，牙槽骨萎缩，舌头失去了天然牙的限制就会变得肥大。老年人戴上义齿后，变大的舌头会感觉不适应，运动受限，说话不清楚，也就是“大舌头”。

对于这种情况，只要多加练习，会逐渐适应。

下面一些情况也会导致发音不清：义齿制作的基托过厚，人工牙排列位置不正常，上前牙舌面和上颌腭部基托没有模拟正常的生理形态，过于光滑平整等。这需要医生进行调改。

“学会正确的佩戴方法十分重要。”郝玉丽说。

佩戴全口义齿时，一般先戴上颌再戴上颌，在做吞咽动作的同时将后牙咬上，把义齿和黏膜之间的多余唾液挤出来，让义齿与口腔黏膜完全贴合。

吃饭的时候要正确咬合。有的患者长期缺牙，吃东西的时候习惯性下巴前伸。还有的患者因长期佩戴不合适的义齿养成了偏侧咀嚼习

惯，因此初戴义齿的时候常常不容易咬到正确的位置。所以，初戴全口义齿时，要先练习正中咬合和发音。经过一段时间适应后，先吃软的和小块食物，再逐渐过渡到一般的食物，缓慢咀嚼，避免太快引起咬颊咬舌。

### 记牢日常维护方法

全口义齿的寿命有多长？郝玉丽解释说，因人而异。一方面，随着年龄增长，牙槽骨不断萎缩吸收，黏膜也会出现相应变化，义齿会出现不密贴，说话吃饭的时候就会松动脱落、压痛；另一方面，长期咀嚼食物也会使义齿磨损，树脂牙的牙尖越磨越平，咀嚼效率下降。

全口义齿采用的是高分子树脂材料，长期使用会老化变脆、出现裂纹，容易沉积色素菌斑。建议每年复查，发现问题及时调改。义齿若平时维护得好、磨损不重，使用时间会长一些，可以7-8年更

换。如果复查，通过调改无法正常使用，就需要重新制作义齿了。

全口义齿的日常维护也非常重要。郝玉丽说，每次吃完饭，要摘下全口义齿，用清水冲洗表面的食物残渣，漱口后重新佩戴。晚上睡觉前要摘下，让牙槽骨和黏膜得到休息。将义齿清洁后放入纯净的冷水中保存，不可长期在干燥环境下保存。清洁的时候要用软毛刷或定期用专用义齿清洁片浸泡，不能浸泡在开水、盐水、消毒液、酒精中；建议每年复诊一次，即使有小的不适，也不要勉强佩戴。调改

就诊前应佩戴2-3小时，并使用义齿进食，以便医生通过黏膜压痕或破溃面，快速找到压痛部位并对症处理。



### 当心“补钙杀手”

生活中的一些习惯可能正在悄悄“偷走”你的钙。

1. 盐摄入过多

肾脏每天要把多余的钠排出体外，而每排泄1000毫克的钠，就会同时耗损26毫克的钙，不仅会影响身体对钙的吸收，还可能致人体骨骼中的钙流失更多。

纠正重口味的习惯，成年人每天盐摄入量低于5克。警惕调味料、加工食品、零食中的隐形盐。

2. 爱喝咖啡、碳酸饮料、浓茶

咖啡因利尿作用比较好，可能会增加钙的排出。饮用过多含咖啡因的饮料是导致骨质疏松的危险因素之一。每日摄入咖啡控制在2杯(400毫升)以内。

含磷酸的碳酸饮料可与钙形成不溶性的磷酸钙，影响钙吸收。

喝浓茶可能会引起钙流失，会增加患骨质疏松症的风险。

3. 吸烟、喝酒

吸烟、喝酒不仅会“偷走”骨骼里的钙，而且对健康也没有益处，建议尽早戒烟、戒酒。

有研究显示，吸烟者的骨密度一般情况下要低于不吸烟者的骨密度。吸烟者的肠钙吸收会减少，骨丢失则会增加。

过量饮酒不仅会影响钙、维生素D的吸收，还会抑制骨形成，直接影响补钙效果。

4. 缺乏运动

对于缺乏运动，特别是缺乏负重运动的人来说，钙不仅不容易沉积在骨骼内，还有可能会造成钙流失。

推荐适量、规律运动。可以试试将有氧运动和抗阻运动相结合，每天运动半小时。老年人和骨质疏松患者禁止进行高强度、爆发力强的运动。

据央视

# 儿童呼吸道感染如何合理用药？

## 专家为家长支招

目前正值儿童呼吸道感染的高峰季节，感染症状有哪些？感染时应如何合理用药？记者采访了重庆医科大学附属儿童医院相关专家。

重庆医科大学附属儿童医院主任医师许红梅表示，儿

童呼吸道感染大多数为急性上呼吸道感染，最常见症状有发热、流涕、喷嚏、鼻塞、咽痛、咳嗽等；下呼吸道感染主要是肺炎，表现为发热、咳嗽、气促、唇周出现紫绀、精神食欲较差等。

儿童呼吸道感染时应如何合理用药？由于大多数呼吸道感染为病毒引起，抗菌药物对病毒感染无效，还可能引起肠道正常菌群紊乱、增加抗生素相关性腹泻的风险，因此切勿自行使用抗菌药物。经医生评估，若考虑病原体为细菌、支原体感染或病毒合并细菌感染，医生会综合考虑选择用药。对于流感病毒引起的呼吸感

染，尤其是有基础疾病的患儿，可口服奥司他韦、玛巴洛沙韦(5岁及以上)。

若患儿有发热症状，可采用物理降温(如退热贴、温水外敷和温水浴)。2个月及以上儿童，腋下温度大于38.2℃或儿童有明显不适，可用退热药。其中，2至6个月婴儿，可口服对乙酰氨基酚，两次用药最短间隔6小时；大于6岁儿童，可选用对乙酰氨基酚或布洛芬。布洛芬和对乙酰氨基酚的退热效果和安全性相似。如果用药说明书上用药年龄和体重推荐剂量不一致，应按体重给药，注意儿童剂量不能超过成人剂量。免疫功能受损患儿不能使用退热栓，避免直肠黏膜损伤导致局部脓肿的风险。使用上述退热药时，应避免同时使用含解热镇痛药成分的复方感冒药，否则会造成退热药过量服用和产生不

良反应的风险。

此外，化痰药如氨溴索口服液或颗粒、乙酰半胱氨酸颗粒等适合于有粘痰不易咳出的患儿；平喘药如盐酸丙卡特罗口服溶液或片剂适合于以喘息为主的呼吸道感染；化痰平喘药如氨溴特罗口服溶液适合于咳嗽伴喘息的患者，不可与氨溴索同时服用。常规不使用止咳药，因为咳嗽是患儿的保护性反射，有助于咳出呼吸道的病原体及炎性分泌物。如果咳嗽剧烈、严重影响生活或睡眠，可适当使用具有中枢镇咳作用的药物，如复方福尔可定口服溶液。

专家提醒，儿童呼吸道感染多为上呼吸道感染，大多数愈后良好，少数会短期内加重，发展为肺炎或出现并发症。在服药时应密切观察，病情加重立即到医院就诊。

据新华社

### 做好4件事 排便更通畅

排便时应集中注意力，减少玩手机、阅读等外界因素的干扰，建议每次排便时间不超过10分钟。偶尔一次10分钟内没有排便不算是便秘。如果长期排便困难，可以试试做好以下4件事，帮助排便。

1. 多吃富含膳食纤维的蔬菜，如芹菜、菠菜、空心菜；多吃富含膳食纤维的水果，如苹果、猕猴桃、橙子等。

2. 不要久坐不动，坚持每天运动30~60分钟，做一些有氧运动，比如跑步、游泳。

3. 每天喝水1500~1700毫升，要分次去喝。这样既可以保证身体不会缺水，又能使肠道有充足水分润滑。

4. 养成定时排便的习惯，形成一种条件反射，让大便顺利排出，避免便秘。

如果以上方法都解决不了排便困难的问题，可以在医生指导下通过服用缓泻剂、益生菌、纤维素等来缓解便秘。

本报综合

