

健康从口腔开始 告别“老掉牙”

——2023年全国爱牙日聚焦老年牙齿健康

口腔健康是全身健康的重要组成部分，不仅影响咀嚼、发音等生理功能，还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等有密切关系。

9月20日是全国爱牙日，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。什么是牙周病？有哪些老年口腔问题值得关注？记者采访了业内人士与专家。

1 >> 牙周状况是全身健康的“晴雨表”

牙周病是发生在牙齿周围组织的疾病，它会侵犯和破坏牙周的支持组织，对牙齿的周围组织造成一种不可逆的损伤。

中日友好医院口腔医学中心牙周科负责人乔敏介绍，牙周疾病是和全身健康最相关的一个领域，可以说牙周状况是全身健康的“晴雨表”。研究显示，牙周病和糖尿病、心脑血管疾病、肝肾疾病等有密切的相关性。

根据第四次全国口腔健康流行病学调查数据显示，我国老年人群中每10个人里只有1个人的牙周是健康的。在老年人对牙周病的知晓情况方面，30%多的人不知道牙龈

发炎是由细菌引起的。

“牙周病会造成多方面的影响。”乔敏说，首先是导致多颗牙“受累”，牙周一旦得病往往是论“排”而不是“颗”，这是成人拔牙的首要原因。牙周病一旦发生或者快速进展，治疗周期会比较长，对牙齿的功能美观和患者生活质量都会造成很大影响。

此外，牙周疾病和全身疾病存在双向作用。专家介绍，以牙周炎和糖尿病为例，重度的牙周炎一定会影响血糖的控制，进而增加糖尿病并发症的风险。反之，一个患者的血糖如果控制不理想，多发的脓肿牙龈也容易反复地发炎化脓。

2 >> 年龄并非“老掉牙”的真凶

一些老年人在口腔疾病防治中存在认识误区，比如有的老年人认为，年纪大了，出现掉牙是正常现象，“老掉牙”是自然规律。但事实却并非如此，年龄并不是牙齿脱落的元凶，以牙周炎为首的口腔慢性疾病才是主要原因。

中南大学湘雅口腔医院修复科种植科主任王月红介绍，牙周炎早期表现为牙龈红肿、刷牙出血、牙周袋形成，晚期则是牙龈退缩、牙齿松动移位，严重者会出现牙齿松动或脱落。

“牙周炎的罪魁祸首是堆积在牙面和牙龈下的菌斑和牙石，导致牙龈形成深的牙周袋，并破坏牙龈周围的

牙槽骨，就像大树失去了树根周围的土壤，自然也就松动了。”王月红说，对于这类伴有牙齿松动的重度牙周炎，首要任务是控制病情，没有保留价值的严重松动牙需要尽早拔除。

专业医师表示，现在针对牙周病的治疗主要分为两个阶段，第一阶段是牙周基础治疗，以控制感染为主要目的；第二阶段则是综合治疗，以恢复功能和美学为主要目的。

同时，王月红提醒，对于牙周炎治疗效果要有合理的预期，牙周炎经过治疗，可以控制病情不再发展，但不能使已经丧失的牙槽骨和萎缩的牙龈重新长回来。

3 >> 预防牙周炎 口腔护理有“三宝”

预防牙周炎，牙线、牙刷、牙缝刷是口腔护理的“三宝”。

根据中华口腔医学会公布的老年人口腔健康核心信息，老年人只要口内还有牙齿，就应每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。牙龈萎缩不明显者，可选用牙线。牙龈萎缩、有明显牙缝者，可选用牙间隙刷，并根据牙缝大小选择不同型号，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。

王月红提示，控制牙周炎最关键因素不完全在医生，更重要的是个人长期坚持

保持口腔卫生，进行有效刷牙，采用多种牙齿清洁手段如牙线、牙间隙刷等，控制菌斑，这样才能防止牙周炎进一步发展。

年轻人如何关爱老年人的口腔健康？广西壮族自治区江滨医院口腔科副主任龙艺建议，除了可以为老年人定期更换牙刷外，也可经常询问老年人牙齿是否出现不适，若长期出现不适需及时就医。同时，把口腔科的检查安排在老年人全身检查内，老年人口腔疾病的患病率高、自我修复能力弱，因此，老年人需每年至少进行一次口腔健康检查。

新华社北京9月20日电

9月20日是全国爱牙日

今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”

副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”

牙周状况是全身健康的“晴雨表”

牙周病是发生在牙齿周围组织的疾病，它会侵犯和破坏牙周的支持组织，对牙齿的周围组织造成一种不可逆的损伤

研究显示

牙周病和糖尿病、心脑血管疾病、肝肾疾病等有密切的相关性

根据第四次全国口腔健康流行病学调查数据显示

我国老年人群中每10个人里只有1个人的牙周是健康的

在老年人对牙周病的知晓情况方面，30%多的人不知道牙龈发炎是由细菌引起的

年龄并非“老掉牙”的真凶

年龄并不是牙齿脱落的元凶，以牙周炎为首的口腔慢性疾病才是主要原因

专业医师表示

现在针对牙周病的治疗主要分为两个阶段

第一阶段是牙周基础治疗，以控制感染为主要目的

第二阶段则是综合治疗，以恢复功能和美学为主要目的

预防牙周炎 口腔护理有“三宝”

预防牙周炎

牙线 牙刷 牙缝刷

是口腔护理的“三宝”

根据中华口腔医学会公布的老年人口腔健康核心信息

老年人只要口内还有牙齿，就应每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要

刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈

老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具

牙龈萎缩不明显者，可选用牙线

牙龈萎缩、有明显牙缝者，可选用牙间隙刷，并根据牙缝大小选择不同型号，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈

新华社发

第二届全国技能大赛 一线观察

随着我国经济发展和产业结构转型升级，职业技术教育得到越来越多的重视和支持，技术技能人才的需求也日益增长。在刚刚结束的第二届全国技能大赛上，职教人才表现优异，充分展现了技能人才的成长活力。

新职业赛项受热捧

人工智能训练、互联网营销、全媒体运营、服务机器人应用技术……与首届大赛相比，本届大赛增加了20个新职业和数字技术技能类赛项。记者注意到，物联网安装调试赛项作为其中之一，吸引了众多观众的目光。

“这一赛项考察选手对物联网基础应用场景搭建和调试、安装的能力。”该赛项现场技术保障人员徐鹏介绍，选手需要利用相关设备实现在智慧农业、智能家居、智慧工厂等场景中搭建物联网系统的任务要求。

新大陆科技集团有限公司是物联网安装调试赛项的支持方。公司高级产品经理吴绪林说，随着我国物联网产业的发展布局日趋完善，企业对物联网相关岗位的人才能力要求也在不断提升，越来越多的职业院校开设物联网相关专业，学习内容贴近企业实际需要，为企业提供了重要的人才支撑。

2022年发布的《中华人民共和国职业分类大典（2022年版）》中，将“整理收纳师”正式纳入居民服务人员职业类目中，使之成为增加的158个新职业之一。在本届大赛中，湖北幼儿师范高等专科学校现代家政服务与管理专业副教授罗欣作为选手参加了家政服务（整理收纳）项目的比赛。

“整理收纳师是新职业，市场需求很大，学校开设的相关专业今年迎来了第一批毕业生，实现了100%就业。”罗欣说。

“新职业的背后是新业态的支撑，体现出中国经济高质量发展正迈出坚实步伐，同时也意味着发展的新机遇和就业的新空间，这对于增强新职业从业人员的社会认同、促进就业创业具有重要意义。”第二届全国技能大赛执委会技术保障部副部长李战强说。

职教人才前路广阔

9月20日一早，广东代表团的“00后”选手方灿豪踏上了回家的路。在本届大赛的工业机器人赛项中，他和队友蒋家俊发挥出色，斩获这个项目的金牌。

“作为一名职教学校毕业生，能够在全国技能大赛上收获金牌，觉得特别激动。”方灿豪说，与普通教育相比，职业教育更注重实际操作和动手能力的培养。职教人才能在大赛中取得优异成绩，得益于近年来国家对职业教育高度重视，为职业教育人才搭建起多样化选择、多路径成长的人才培养“立交桥”。

2022年新修订的职业教育法明确规定，职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型，是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要途径。

党的二十大报告提出“统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，推进职普融通、产教融合、科教融汇，优化职业教育类型定位”的目标，在职业教育服务实体经济方面提出了新的更高要求。

人力资源社会保障部最新数据显示，目前我国技能人才总量已超2亿人，占就业人员总量26%以上；高技能人才超过6000万人。通过提质培优、产教深度融合，我国已建成世界上规模最大、质量较高的职业教育体系，为促进经济社会发展和提高国家竞争力提供了有力支撑。

职教发展仍需久久为功

科技的进步使得新型技能人才源源不断涌现，对技能人才也提出了新需求。天津市人社局职业能力建设处处长吴立国举例说，同一个职业工种如今的考评内容与10年前、20年前大相径庭，社会对技能人才的要求随着时代的发展也在不断提升。

在大赛期间举办的技能强国论坛上，与会专家共同探讨了当前职业教育面临的问题。杭州萧山技师学院院长许红平表示，当前职教人才培养与市场需求仍不十分匹配，生源素质不高、教学要素不全等问题仍然存在，需要各界共同应对。

技工院校是构建劳动者终身职业技能培训体系的重要载体，如何下好“先手棋”？许红平认为，新时代技能人才培养应当着力提升人才的创新技能和数字技能，高起点规划技师学院、高水平建设专业集群，精准对接国家战略、产业需求。在教学方面，也要逐步探索差异化、个性化的教学方式。

“要推进职业技术教育的绿色化和数字化双重转型。”中国新一代人工智能发展战略研究院执行院长龚克认为，人工智能飞速发展带来了新的产业变革，也给职业技能岗位要求和人才培养等方面带来了新的挑战。

龚克表示，高技能人才必须是善于运用智能工具的优秀数字化人才，也必然是践行可持续发展的绿色化人才。“为了实现这样的要求，我们的职业教育也要实现绿色化和数字化转型。”他建议，不仅要在职业教育中增加关于可持续发展和数字技术的课程，还要建立相应的教学体系。让人才打牢科学基础、提升数字能力，实现专业交叉，最终实现知行合一。新华社天津9月20日电