

关爱老人,细微入“齿”

——阳光中心2月医学讲座



岁月流逝,随着年龄的增长,人体的许多器官会出现增龄性变化,口腔内部也是如此。由于口腔保健观念的淡薄,华人口腔健康已不容乐观,尤其是老年人的口腔问题更为突出。为了给阳光老人普及口腔保健知识,养成良好的口腔卫生习惯,2月5日上午,阳光护理部特别邀请来自大华府口腔诊所的刘纯菁博士带来一场生动实用的口腔健康知识讲座。

牙科博士刘纯菁医生有着25年美国从业经验,她围绕老人口腔健康卫生习惯、日

常维护方法、口腔疾病的预防等内容,结合PPT大屏幕图文,从几个方面详细介绍了老年人口腔保健的重要性。刘医生说,对于已经存在牙齿缺失的老年人来说,需要及早修复牙齿。无论选择活动假牙还是种植牙,都要平日里维护好口腔健康,才能增加身体的抵抗力和免疫力,品尝到更多不同的美食。说到护牙的重要性,尤其是刷牙方法要正确。刘医生强调,对于口腔健康问题,老人们往往有以下几点误区:认为年纪大了牙齿自然会掉,牙齿掉了就不用管了;每天刷牙,

牙齿就干净了。刘医生的几点建议:一、每天早晚有效刷牙两次,饭后注意漱口,建议老人使用水牙线冲洗;二、养成健康饮食习惯,多摄取含粗纤维的食物,能有效减少蛀牙的产生;三、定期口腔健康检查。最后,刘医生提出的正确护牙方法:刷牙之前使用牙线,牙线能帮助清理牙齿缝隙之间的菌斑,而牙刷刷毛是够不到的。绝大多数华人没有使用牙线的习惯,一般建议半年去医院或诊所洗一次牙,把牙齿表面附着的异物清洗掉。比如说:牙结石,烟垢,色素等。同时在

刷牙过程中也可对口腔进行全面检查,及时发现。

好的牙齿,有益人们的健康和长寿,但是好的牙齿,也需要每天精心呵护。在日常生活中,可以多食用富含维生素和矿物质的食品。维生素对维持组织器官的正常结构与功能有很大帮助,而矿物质,尤其是钙、磷对骨质的影响较大,可以减少老人骨质疏松,加固牙齿健康。牙好胃口就好,身体就棒。想拥有一口好牙,要提升生活质量,口腔的卫生保健是关键。



大华府最完善的房地产一条龙服务
 买房&卖房全程一条龙专业团队服务,并由本人亲自把关

即时市场分析→价格商讨和谈判→各种房屋贷款→
 产权过户服务→房屋财产和责任保险→额外享受本
 年度**免费**报税或税务咨询

Rick Tian, CPA
田璋
 精通跨国投资者的房地产买卖、租赁、管理
 和相关的美国税务

MD Phone: 240-516-6618 ; VA Phone: 571-732-2888
 Fax: 1-888-548-8633 ; Email: ricktian@CPA.com
 Office Phone: 240-268-0760 or 703-748-0001

Premiere Realty

买个兴隆福 卖个吉祥

1-169

隆祥地产
571-426-4206

Mclean 建筑商新推出超豪华住宅。背望波托马克河,有室内泳池,桑拿室,占地5英亩

全面优质服务 涵盖买卖、租赁、管理、贷款、过户及维修。有大量投资及自住房信息

住宅地产/商业地产经纪人
胡荣华 (703) 568 1388
 www.danicahu.com

北维州房地产专家 维州/马州执照
 Weichert全美总统业绩奖 北维州百万业绩奖
 全美经纪人协会认证 银行破产房/短售房投资专家

十几年本地区地产经验 专业 严谨 耐心

Weichert Realtors

Independent Realty, Inc
真诚待人 求实敬业
长于谈判,精于议价
是您忠诚的房地产经纪人

徐凯光
 持有 Maryland, Virginia, Washington DC 房地产执照
 301-956-6562 822-H Rockville Pike, Rockville, MD 20852
 xu.kai Guang@yahoo.com

恒泰地产公司
 HometownEliteRealty

一流团队、一流服务 热情、诚实、专业、敬业

恒泰地产公司拥有一支由专业的地产经纪和服务人员团队,专门服务大华府地区,精通各种房地产的买卖和租赁业务。团队以客户利益为重,本着热情,诚实,细致,敬业的专业精神,竭诚为大家提供最优质的各项房地产相关服务。恒泰还联合了大华府地区有声望的其它专业人士和公司,提供新移民客户相关的法律,税务,保险,财产规划,子女入学等方面的多项咨询服务。

王旭日
 Bill Wang
 Principal Broker
 301-523-8008
 bill@hometowneliterealty.com

职宁
 Ning Zhi
 Realtor
 240-350-5279
 ning@hometowneliterealty.com

于航
 Hang Yu
 Realtor
 718-316-3695
 yuhangrealty@yahoo.com

魏丽君
 April Wei
 Case processor
 732-763-9962
 april@hometowneliterealty.com

网址: <http://hometowneliterealty.com>