

## 長者口腔健康

世界衛生組織近年提出長者口腔健康「80 / 20」新概念，即到80歲時仍要剩餘20隻牙齒。不過，口腔健康調查報告發現，大多數長者雖然缺牙情況有改善，但剩餘牙齒平均數目仍未達到世衛倡議的標準。調查顯示，大多長者普遍在年輕時已失去牙齒，到年老時保持20隻牙齒並不容易，「80 / 20」的概念是要推動各國政府檢討口腔健康政策，盡早預防各種口腔疾病，以防止牙齒脫落，確保年老時牙齒的狀況仍足以應付生活及社交所需。那麼身為長者，我們應該怎樣保持口腔健康呢？



### 一、牙齒護理

早晚按時刷牙並牙線，每半年定時洗牙。

### 二、牙齒檢查

預防勝於治療，每年定期接受口腔檢查，避免嚴重的口腔問題出現。出現疾病及時就診。

### 三、注意飲食習慣

減少對甜食和酸性食物的食用。酸性食物包括檸檬茶、汽水、紅酒及帶酸性的水果等，它們均有損琺瑯質，令牙齒鈣質流失致。

### 四、小貼士

- ✓ 減少吃喝次數與頻率。牙齒表面的牙菌膜持續產生酸素，唾液沒有時間中和過多的酸素，牙齒便容易蛀壞。
- ✓ 培養良好的飲食習慣，定時進食，定時擦牙。
- ✓ 不要吸煙。吸煙者患牙周病的機會比非吸煙者高出至少五倍。同時，吸煙也會增加患口腔癌的機率。



油畫班會員作品展覽



藍十字保險銀鞋運動示範



長老會醫院肺功能測試



微信資訊班討論學習



手工藝班會員巧手製作



亞美醫師協會舉辦  
糖尿病自我管理課程



中美護健活動中心  
CAIPA Social Daycare Center  
a Subsidiary of CAIPA Foundation, Inc.

布碌崙賓臣墟 19 大道 86 街

☎ 諮詢電話：929-333-9688

開放時間：8AM - 4PM

# 會員月刊

## 長者如何預防春季流行病

溫暖的春天帶給我們的不只是萬物復甦的美麗，各種春季多發病也將活躍起來，各位長者要小心“中招”！

### 呼吸系統疾病

春季是呼吸系統疾病的多發季節，由於天氣忽冷忽熱變化無常，尤其是長者機體抵抗力及免疫力低下，稍有誘因即可發病。

長者要注意少到人群密集的地方；每天通風至少半小時，保持室內一定濕度；適當進行有氧運動以提高抵抗力，如散步、打太極拳、騎車、打桌球等；保持平穩樂觀的心態。

### 春困

春季景色怡人，但是很多長者似乎對什麼都提不起精神。「春困」主要與天氣、飲食、睡眠、運動不和諧有關。

多做深呼吸和能增加肺活量的有氧運動，多喝水，少吃油膩、熱性食物（如火鍋）。多吃些胡蘿蔔、白菜、柑橘等含有大量維生素的食品，攝取足夠的蛋白質，有助於提升人的精力，可適當做頭部按摩緩解症狀。

### 花粉過敏

因為春季各種花粉傳播很廣，很多長者出去遊玩不經意間就會被花粉襲中。花粉過敏者就會出現眼癢、鼻塞、打噴嚏、流鼻涕、流淚等症狀，春天最多見的季節性鼻炎就大多與花粉有關。

如果您對花粉過敏，應少去花草茂盛的地方。若待在某處身體出現皮癢、全身發熱、咳嗽、憋氣等不適症狀時，應馬上離開此地，症狀較輕者服用脫敏藥物，嚴重者則應到醫生診所諮詢。

### 過敏性哮喘

春天最高發的就是花粉引起的過敏性哮喘。花粉作為一種刺激物，會使過敏性哮喘患者發生支氣管痙攣，導致哮喘病復發。

外出時一定戴口罩，最大限度地減少花粉吸入：中午日曬強，花粉釋放量最多，最好不要外出。此外，謹慎起居，勞逸適度，減少劇烈運動；保持精神愉快；宜多吃富含蛋白質的食物。



本月講座摘要  
銀鞋運動示範

5月10日

安泰保險健康講座

5月17日

尊巴運動示範

5月24日

聯合保險健康講座

5月25日

安泰保險健康講座

5月31日

國泰銀行講座

HAPPY BIRTHDAY

## 本月壽星-慶生會

本月慶生會和母親節慶祝會將在星期四，五月十一日下午一點鐘舉行，誠意邀請本月出生的長者們積極出席，屆時將有蛋糕分享和茶話會，歡迎全體會員前來共同慶賀！

## 2017年5月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>1</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜珈 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>2</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK	<b>3</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 銀鞋運動示範 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>4</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉OK	<b>5</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>6</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>8</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜珈 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>9</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK 	<b>10</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 安保險健康講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>11</b> 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜珈 1-3 會員大會 / 生日會 / 母親節慶祝會 2:30-4 卡拉OK 	<b>12</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>13</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>15</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜珈 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>16</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK	<b>17</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 尊巴運動示範 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>18</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉OK	<b>19</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>20</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>22</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜珈 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>23</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK 	<b>24</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 聯合保險健康講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>25</b> 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 安保險健康講座 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉OK	<b>26</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>27</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>29</b> 老兵紀念日 休息一天	<b>30</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK	<b>31</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 國泰銀行講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	愛心叮嚀： ● 銀鞋會員有特別的晨運活動，詳情請向我們辦事處洽詢 ● 本中心逢星期二，星期四供應素食，星期五供應西餐，歡迎前來進餐 ● 本中心每週三為講座開放日，歡迎有興趣的長者登記參加 ● 本中心每日早晨九點三十分之前為會員提供免費健康早餐及下午三點有提供小點心 ● 本月剪髮服務是5月9日和5月23日 ● 健康午餐時間為中午12時至下午1時		