

五十岁过八十岁生活 残根烂牙、吃饭费劲，您是否还在忍受？

众所周知，缺牙影响吃饭咀嚼效率，加大胃肠负担食物消化效率降低，非常容易造成消化系统紊乱，影响身心健康。

“吃饭使不上力”、“牙肉会痛”、“牙松不牢固”是很多缺牙患者的困扰。饭桌上，看着别人能享受的美食，自己却如同嚼蜡，缺牙者强烈渴望能重新获得好口福。

人心所向：不损伤邻牙、咀嚼更高效

对于长期受困于固位差、咀嚼力低下的中老年人来说，先进的缺牙处理方法可以使中老年人在选择缺牙处理方法时，不用再担心咬合不稳定、清洁繁琐、牙槽骨流失、好牙被磨损等诸多问题。由于拥有稳定性、美观性和便捷性等诸多优点，更能保护邻牙和牙槽骨，缺牙改善后能让中老年人吃得更舒心与安全。

免费连线院长级别、原九院种植牙专家支招 50个爱牙礼袋开启口福之旅

新民健康特邀资深种植牙专家团队为缺牙患者科普“少疼痛、更稳固、即刻用”种牙新理念。如果您有牙松动/缺失、半口/全口牙缺失、牙槽骨量不足、烤瓷牙失败等情况，均能报名参加，名额有限，先到先得！

报名到场即享三大福利

1. 原九院种植牙专家面对面云交流答疑指导
2. 高难度缺牙、多颗缺牙等牙健康个性化建议
3. 现场免费领取口福礼袋(含牙刷、牙线、牙膏、大米)

活动时间：即日起至额满为止(抢限量福袋)

爱牙热线：021-62476396

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”
发送至 13391158170



王申

副主任医师，上海交大医学硕士，知名口腔院长，2003至2013年在第九人民医院口腔种植科任职，专业从事种植工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员，曾赴瑞士、美国等国家深造。擅长无痛微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术等。

义诊公告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办“爱眼护眼科普大讲堂”义诊活动。义诊活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通免视力、眼压检查费，免裂隙灯、眼底照相检查费等多项绿色通道，并向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

爱心提示：本次义诊仅采用电话/短信预约。

义诊时间：2021年6月26日(周六)上午
8:30-12:00

义诊科目：眼科

义诊预约电话：185 1636 0379

义诊短信报名：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到：185 1636 0379

地址：上海市长宁区虹桥路1286号
(10号线宋园路2号口)

义诊备案编号：长卫登字(2021)第0038号



李勇

主任医师

上海市眼科学会白内障组委员
长宁区眼科质控专家

擅长：飞秒激光白内障手术、白内障超声乳化术及人工晶体植入术；微创玻璃体手术治疗视网膜脱离、玻璃体积血、糖尿病性视网膜病变等。

健康小百科

甜蜜负担，天然果糖的真相在这里！

一提到果糖，大多数人会将其与“天然”、“健康”等正面词汇联系在一起。当然，天然果糖主要存在于水果与蜂蜜中，适量食用对身体有利而无害。但，凡事过犹不及，过量或不当食用则会对身体产生不良影响。如今已至盛夏时节，新鲜瓜果大量上市，难免会令人贪恋那口鲜甜滋味。对“三高”人群而言，不要因为口腹之欲，而使身体遭了殃。

相关研究表明，人体接受两种糖分。一种是葡萄糖，如碳水化合物中的淀粉，经胃肠道消化转化为葡萄糖，它可以被人体几乎每一个细胞吸收利用；另一种就是果糖，它只能由肝脏负责处理，转化为肝糖元，再根据人体需求合成葡萄糖和脂肪。一旦摄入过量，将对肝脏造成负担，肝脏就会把多余的果糖转化为脂肪储存起来，由此可能造成甘

油三酯异常。此外，在正常食用水果的情况下，天然果糖本身升糖能力并不强，但是过量或不当摄入果糖会造成胰岛素分泌异常，而胰岛素是决定分解还是储存脂肪细胞的重要荷尔蒙。胰岛素水平越高，身体就越起劲地储存脂肪，降低新陈代谢。此时，留在身体里的糖分都转化成了脂肪，人不但会变胖，而且还更容易感到饥饿了。

对于患有“三高”的人来说，一天食用水果的果糖摄入量不高于60g，相当于两颗苹果的含糖量。在食用水果时，也尽量保持原生态食用，不要榨成果汁。水果中的纤维素就像一张织网，会帮助人体过滤掉多余的果糖，可使人体对糖分的摄入保持动态平衡。而果汁则是将这张网彻底破坏，使人体直接摄入过量果糖，如此长期食用有害身体健康。(孙黎)

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

言
传
身
教
德
育
树
人
从小树立诚信美德

诚

中宣部宣教局 中国文明网