

# 嘴里残牙、缺牙，吃不好饭日渐消瘦怎么办？ 怎样才能让你生活有滋有味，吃嘛嘛香？

## 一口好牙，比你想象的更重要

当别人在适应口腔异物感的时候，你在啃排骨吃螃蟹；当别人佳节啥都不能吃的时候，你“每逢佳节胖

三斤”；当别人吃不好饭体质变弱一身病的时候，你在登山健走跳广场舞。你说有口好牙重不重要？

## 牙齿接连掉落 坚果碰都不敢碰

年纪大了，最关注的就是健康，而吃不好成为很多老年人头疼的事。今年74岁的王先生一提到牙齿问题就恼火。王先生热爱摄影，在老年摄影圈很有名气。他经常背着沉重的摄影器材奔波在各大活动现场，很有成就感。但近些年体力明显不济。医生检查后认为身体没什么大碍，建议他平时多补充营养，坚果之类可以多吃点。“核桃和香榧是我最喜欢吃的了。可是这几年我牙齿接连掉落，这些东西碰都不敢碰啊！”王先生无奈地说。

资深口腔专家雷新鹏分析道：缺牙可导致咀嚼功能减弱或丧失，并且使胃肠功能紊乱，影响人体对营养成分的吸收，长此以往，出现消化系统疾病、全身系统性疾病、糖尿病、呼吸道疾病的比例，比牙齿健全者高出很多；患冠心病、脑卒中、老年痴呆症的比例比牙齿健全者高出一半；而患胃癌、食道癌、肠癌、口腔癌、牙龈癌的比例也比牙齿健全者高。缺牙俨然成了老年人健康的致命杀手。牙齿一旦缺失，一定要及时到正规的口腔机构进行修复。

## 缺牙后如何修复

### 盲目打听不如听听专家怎么说

一些缺牙患者会向周围人四处打听，但得到的答案却可能五花八门，反而被搞得一头雾水。雷新鹏医生建议：许多缺牙患者在缺牙后没有考虑立即进行修复，耽误了修复的好时机，不仅增加修复难度和费用，也容易让修复效果大打折扣。最好在缺牙后3个月内做修复，效果会非常好。长期缺牙会导致牙槽骨吸收，那时候再做修复，

难度及费用都会增加。对于缺牙患者修复方案也很重要，因为每个人的口腔情况都不同，这就要求医生要有丰富的牙齿修复的经验和技术。另外，患者如果选择手术方式做牙修复，牙修复手术后还要持续做好护理，定期检查。

雷新鹏提醒市民，一定要选择专业的机构及口腔专家进行牙齿修复，这样才能确保安全及效果。

## >> 部分特邀专家



### 王一霖

主任医师、副教授  
上海市口腔医学会颌面外科专委会委员  
上海市医师协会口腔科医师分会委员  
原浦东新区口腔专委会主任委员



### 雷新鹏

知名口腔医院科主任  
中华口腔医学会会员  
曾参加 PEERS 口腔颌面解剖与高阶种植技术大师班进修  
瑞典 Nobel 种植、美国 3i 种植认证医师



### 刘强

毕业于同济大学口腔医学院  
知名口腔医院骨干医生  
瑞典 Nobel 种植认证医师  
美国 3i 种植认证医师

## 全市招募缺牙、戴假牙患者 口腔种植专家团为您在线解疑缺牙难题

缺牙不补，吃饭不香还伤健康！为了让更多缺牙患者，拥有全口好牙，顺畅咀嚼，也能促进身体健康。新民健康联合沪上知名口腔科专家团为您在线解惑缺牙后，到底怎么选修复方式？成功报名参加的市民还能获得爱牙好礼。

### ■爱牙福利

- 1、开通绿色通道，免费制定口腔保健方案
- 2、免费申领爱牙礼包1份(牙膏、牙线、假牙清洁片等)
- 3、为牙齿缺失多、牙齿松动、疑难牙病者，提供针对性牙健康的建议。

报名咨询爱牙热线:021

**62892367**

或编辑短信“好牙+姓名+联系方式”  
发送至:18930852687

良好习惯的家风，  
我传承。



中宣部宣教局 中国文明网

