

# 招募名额限50名,科普不拔牙不种牙,缺牙、松牙修复畅享美食 慢性病切忌盲目拔牙,符合条件的松牙、残根能固定正常饮食

“都说老年人增强抵抗力一是靠运动,二是饮食均衡。但是我这一嘴烂牙平时只能吃软的、烂的,肉类、坚果还有一些水果全都不能碰,这体质怎么可能好呢。而且,原本享受美食应该是乐事,现在吃饭完全成为例行公事了。”今年已73岁家住长宁的黄叔叔说道,“满嘴松牙、残根,还有几颗完全脱落。经常塞牙,还时不时的敏感疼痛。”

黄叔叔前两年为了看牙没少跑医院,医生为他设计了旧式假牙,但无法长期使用,没有根基固定的假牙,吃东西还是只能应付了事。后来医生提到趁现在口内还有好牙,把松牙、残根拔掉,统一镶上假牙,但拔牙的痛苦黄叔叔难以接受。

现代医学技术对于满足保牙条件(动度在2-3度)的松牙完全是可以保住的,无需拔牙。中老年口腔疑难杂症专家舒慕良医生强调道:“固定住的松牙与好牙同样使用。松牙、残根切忌拖延,尽早治疗,修复的可能性越大。”

## 牙齿问题切忌拖延

很多中老年的叔叔阿姨对于牙齿问题始终不够重视。“老掉牙”是自然规律,这是错误的观念。牙齿之所以会松动脱落,完全是因为牙周细菌在口内不断的繁殖,侵蚀牙龈组织,损坏牙根。舒慕良医生解释道:“牙齿如同一棵树,当周围的土壤发生问题及树根遭到破坏,必然会导致整棵树摇晃甚至坏死。牙周细菌仅靠每日的口腔清洁是无法清除的,依旧会在口腔内不断繁殖,造成牙龈红肿、出血、发黑等症状,在我们看不到的牙齿内部造成牙槽骨流失,引发牙齿松动、脱落,人老了掉牙齿并不是正常现象。”

有慢性病的老年人人口腔问题带来的危害更大。舒慕良医生说道:“高血压、糖尿病是我国老年人的高发疾病,他们的口腔环境普遍不好,极易滋生牙周细菌,引发牙周炎加速牙槽骨吸收,造成牙齿松动、脱落。如不及时治疗遏制,牙

无挂钩 不拔牙

### 松牙能固定 残根再利用 缺牙能修复



周细菌进入人体循环系统,不仅恶化慢性病程度,还造成胃肠道消化功能紊乱,带来全身性的并发症拖垮身体。”

## 真牙才是最适合自己的

“真牙一定能保就保,真牙上有牙周膜,咀嚼时能够起到缓冲的作用,吃饭时可感知食物的大小、软硬,‘食之有味’这是真牙才能做到的。多保一颗牙,就能增加更多咀嚼力。”

资深中老年口腔专科医生孙建峰说道:“嘴里有缺牙需要镶假牙,在有真牙作支持的情况下,假牙的使用寿命能大大增加,使用更牢固。真牙修复固定好,正常饮食不是问题。”

## 不拔牙 无挂钩 修复松牙残根

过去,缺牙老人多采用的是传统假牙,利用钢丝依托健康真

牙来固定假牙,对余留的真牙要求很高,受力也完全依赖自己的好牙。

“无挂钩覆盖义齿”是不依靠挂钩做固定,多颗缺牙、松牙都可以修复固定的新方式。变拔为固,利用内冠包裹保护住基牙,外冠可覆盖多颗牙齿,分散了咬合力。利用夹板原理保住没拔的松牙和残根,同时修复缺失牙,是目前非常适合口腔问题严重且复杂的中老年人的新修复手段。同时,将符合保留条件的残根变废为宝,以此为基础再镶新牙,是非常适合口腔环境复杂的中老年人的修复手段。

“随着现代医学的快速发展,2-3度松动牙完全可以修复牢固,很多能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度都处于这一范围内。”孙建峰医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的中老年口腔检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

## 资深中老年口腔专科专家介绍

舒慕良 中老年口腔专科 主任

中华口腔医学会会员  
韩国Dentium种植系统特训医师  
知名口腔集团种植委员会成员  
知名口腔集团附着体技术委员会成员

擅长:中老年特色修复、根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥/芬立桥修复、老年复杂性根管治疗、种植/种植式覆盖义齿及嵌体修复、精密附着体及套筒冠修复。

孙建峰 中老年口腔专科 主任

中华口腔医学会会员  
知名口腔集团种植委员会成员  
知名口腔集团附着体技术委员会成员

擅长:中老年松动牙修复技术、精密附着体技术、套筒冠义齿技术等。长期专注于复杂中老年口腔修复技术,擅长处理各种中老年口腔常见病及并发症问题。

## 年末·惠老护齿 口腔专家现场保牙咨询 松牙、残根、缺牙市民均可免费报名

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康特联合沪上资深中老年口腔专科专家组成专家团队,开启“松牙保卫战”口腔健康在线咨询活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

### 凡活动期间报名成功可享

- 国内知名中老年口腔专家云科普“无挂钩、保松牙”新理念
- 免费中老年专科口腔健康方案制定
- 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值36元中老年专用牙膏2支)

活动时间:12月14日—19日(全天)

新民健康咨询热线  
021-52921706

或编辑短信“姓名+联系方式”  
发送至19901633803参与报名!  
相关报名信息请参考:新民网健康频道“松牙保卫战”口腔健康在线咨询活动 (每次活动名额限50名)

# 寒潮来袭,当“心”房颤

## 什么是房颤?

房颤是心房部位发生了心跳的紊乱,常见于老年人。数据显示,我国60岁以下人口中房颤的发病率约为1%,60岁以上人口的发病率为3%到4%,80岁以上人口的发病率为9%。随着我国老龄化进程的加快,房颤人数还在不断增长。我国现有房颤患者约1000万,占住院心律失常患者的1/3。

## 房颤有哪些症状和危害?

房颤常见症状包括心慌、胸闷、乏力等,有的患者还会出现头晕、呼吸困难等不适。这些症状常常在活动加重,影响患者的日常生活。而房颤最严重的后果,是导致心源性脑栓塞。这是因为房颤发生时,心房失去有序的电活动;有效收缩功能丧失;心室率增快且不规则;同时,由于心房内血流减慢导致形成血栓,进而引起血栓栓塞并发症,增加脑中风的危险。

寒冷季节虽然容易诱发房颤等疾病,但也正是我们对症下药的时候,所以一旦发现自己有上述的症状,还需引起注意并进行针对性检查,如有疾病发生,需及时处理。房颤总体来说是个慢病,一般不会立刻致命,但是如果拖到持续性房颤或者出现更严重的情况,就会错失治疗的良机乃至威胁到生命。

## 房颤这样的疾病该如何治疗呢?

经过长期的临床实践证明,当药物治疗无法根治房颤时,导管射频消融术可以帮助大家解决病痛。那么,该手术是如何治愈房颤的呢,这还要从房颤的病因谈起:正常的心脏有一套完整的电路系统,心脏的每一个部位都受统一的指令控制,有规律的进行电流传导,以维持心脏有节律的跳动。房颤患者则不然,其心脏有某些部位产生异常的电信号,让心脏失去了统一的控制而乱跳。导管射频消融术即通过介入的方法将导管沿着血管放置于心脏,通过三位标测系统,像GPS一样帮助医生定位到心脏的异常放电部位,之后通过导管消融的方式将异常放电消除,让正常的电流传导重新获心脏控制权,心脏也恢复了正常节律。患者大都是躺了一会,回到病房后就心不慌、气不喘了。射频消融具有微创、局麻、老年人耐受及创伤小的特点,很大程度提高了病人的获益以及手术体验感。

最后,刘旭教授温馨提示:冬季做好防寒保暖,避免过度疲劳及情绪大幅波动。适当锻炼身体,把握好强度及时间,既往有血压、血脂异常的人群,及时监测并调整相关指数,一旦发生房颤,一定要遵循早诊早治的原则,房颤发病时间越长,患者受到的危害越大。



刘旭

上海市胸科医院内科主任医师,教授,博士生导师。上海市优秀学科带头人;上海领军人才;上海市优秀医务工作者(2012-2014年度);国务院特殊津贴获得者;上海交大优秀博导;上海银蛇奖提名;中国Rotor俱乐部创始人。现任上海交通大学心房颤动诊治中心主任。自1998年在国内率先开展房颤经导管射频消融基础和临床研究,至今累计完成各种心律失常介入手术50000余例,房颤导管消融手术近30000例。

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。