

无手术不拔不种,修复松、缺牙,助力老人饮食进补

了解无手术修复松、缺牙新理念,切忌贪便宜低价随意拔牙镶复

“我牙齿问题挺严重的,上半嘴有松牙,后面的大牙基本都缺了,吃东西只能靠前面的牙齿稍微咀嚼几下就吞掉,煮久一点的蔬菜什么的都可以。但是各种肉类什么的就别想了,跟家人朋友出去玩,各地的美食很多都没法尝,对于晚年人生也算是很大的遗憾了。”现年71岁家住徐汇的秦阿姨提起她这一口牙很是无奈道:“而且最近几年,我发现牙齿变得特别敏感,冷酸甜吃着都觉得难受,牙龈也萎缩得厉害,牙齿‘变长’了,拍照时都不敢笑。”

秦阿姨常年有三高,平时完全靠吃药控制,并对疼痛特别敏感。她说:“之前去医院看过牙齿,虽然害怕拔牙,但权衡利弊还是同意拔牙再修复。”哪知秦阿姨在拔牙时见血竟浑身冒汗,并伴有呕吐,“从那以后我说啥也不敢看牙了,先这么凑合用吧,人老了牙齿松了掉了也属正常,不能吃硬的就吃点稀的、软的算了。哪怕现在的各种价

格便宜的牙齿修复广告,我也不敢去,这种种在嘴里的哪能看价格高低来做呢?”

“秦阿姨这种口腔情况并非必须要拔牙。”资深中老年口腔修复专家金艳香医生说道,“只要符合条件,现代中老年口腔修复技术完全可以将松牙保住。要根据不同等级分度,针对性治疗,松牙、残根都可以保留,与好牙同样好使。”

慢性病老人松牙千万别拖

秦阿姨认为“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地繁殖,侵蚀牙龈组织,损坏牙根。金艳香医生解释道:“牙齿就如同一棵树,当周围的土壤发生问题时,树根必然遭到破坏,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,从而造成牙槽骨流失,引发牙齿松动、脱落,

人老了掉牙齿并不是正常现象。”

“有慢性病的中老年人口腔问题带来的危害更大。”金艳香医生说道:“高血压、糖尿病是我国中老年人中的高发疾病,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

无挂钩 不拔牙
松牙能固定
残根再利用
缺牙能修复



拖垮身体。”

无挂钩覆盖义齿 不拔不种 修复松牙缺牙

“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。”马前军医生说道。

“无挂钩覆盖义齿”是不依靠挂钩做固定,多颗残根、松牙都可以修复固定的新方式。由内冠和外冠组成,内冠包裹保护余留真牙,防止牙周炎进一步侵蚀造成的牙槽骨流失,如果真牙为松牙还可一并固定,保留不拔。外冠联合缺牙部分的假牙连成整体,通过内冠和外冠之间相互接触摩擦作用产生固位力。无需挂钩来固定假牙,不损伤其他好牙。

通过咀嚼产生的压力刺激牙槽骨,可以延缓牙槽骨吸收和牙龈萎缩,延长自然牙的使用寿命。不拔残根,是非常适合口腔环境复杂中老年人的修复手段。

免费招募50位松牙、残根、缺牙患者 口腔资深专家现场一对一咨询牙齿健康问题

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。

活动时间:11月22日—30日(全天)

- 报名成功
- 1. 专家现场科普“无挂钩、保松牙、不拔牙”新理念
- 2. 国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑
- 3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值60元中老年专用牙膏2支)

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!
(每次活动名额限50名)

资深中老年口腔专科专家介绍



金艳香

资深中老年口腔修复专家

擅长:套筒冠修复、根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥修复、精密附着体修复、种植牙修复、全口义齿及活动义齿修复治疗等。从事口腔临床工作二十余年,尤其在中老年疑难诊疗方面,积累了丰富的临床经验。



马前军

中老年口腔疑难杂症专家

擅长:根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥修复、精密附着体修复、种植牙修复、全口义齿及活动义齿修复治疗等。国内知名口腔机构任职多年,有丰富的理论知识和较强的临床操作经验。已完成口腔修复千余例。

“第十六届上海名老中医冬令膏方养生节” 冬令进补正当时 惠民开方 一人一方有“膏”招

“膏方并非单纯之补剂,乃包含救偏却病之义。”论滋补又强身,适合每个人的不同体质的,当推中医传统的膏方。

膏方是医生根据患者身体体质、生活习惯、工作环境、饮食嗜好、健康管理、舌苔脉象的表现,综合分析后制定调理方案,开出在冬令长期服用的方剂,称之为膏方。再由药工按传统工艺煎熬成膏,俗称“一勺膏滋十碗汤药”的膏滋。正如“量体裁衣”舒适合身,膏方既补虚强身,又调理养生,达到进补与养生的完美结合,是冬令进补的不二选择。

冬令蛰藏阶段,人体处于阳气潜藏、精气内敛的时刻,具有藏而不泄的特点,此时进补可收事半功倍的效果。好比农家在冬季给土地施肥,为来年庄稼丰收作准备,所以民间有“冬令进补,来春打虎”之说。

适用膏方调理的适应证:各种虚证;慢性疾病,经久不愈者;大病手术、正气虚弱者;老年应补,“年四十而阳气自半焉”;职场工作过度繁重者;小儿体弱多病。膏方兴于上海,并非偶然。上海四季分明,讲究生活时令,不同季节有不同的养生方式。

11月30日(星期六),膏方节惠民开方活动特邀上海中医药大学附属龙华医院、曙光医院、岳阳中西医结合医院等沪上三甲医院名老中医膏方专家现场咨询“免费开膏方”。

优先开方的读者
享现场好礼,膏方福利,江浙沪顺丰快递送货上门。



扫码预约

※专家团队

朱抗美:上海市名中医、浦东名中医、上海中医药大学附属曙光医院教授、主任医师、硕士生导师、上海市非物质文化遗产“海派膏方文化”代表性传承人。擅长:更年期综合症、心血管疾病(如高血压、高血糖、高血脂、冠心病等)、肥胖病、脾胃病、失眠、亚健康、虚劳病后、术后身体虚弱的中医膏方调治。

林琳:龙华医院主任医师,上海中医药大学附属龙华医院中医内科主任医师,擅长治疗心肺系统各种疾病如:哮喘、慢支肺气肿、顽固性咳嗽、支气管扩张、间质性肺疾病、肺心病、冠心病、肺部恶性肿瘤、肺部结节等以及内科虚病、失眠焦虑、头晕、肠胃功能紊乱、亚健康、免疫力低下易感的中医膏方调治。

杜兰屏:上海中医药大学附属龙华医院中医内科主任医师,硕士生导师。师承上海市名中医陈以平教授,先后成为龙华医院、上海中医药大学及上海市名中医“陈以平工作室”成员。擅长:肾病、高血压、冠心病、心律失常、高脂血症、偏头痛、胃肠炎、脂肪肝、哮喘、支气管炎、慢性疲劳综合征等疾病。对胸闷胸痛、头痛眩晕、心悸乏力、失眠健忘、脱发便秘、虚损等内科杂病,以及各类虚证亚健康、新冠后遗症的中医膏方调治有一定造诣。

王群:岳阳医院副主任医师,副研究员,上海市离退休高级专家协会会员。擅长中西结合诊治心脑血管、消化、呼吸系统疾病,如高血压、冠心病、高血脂症、失眠多梦、头痛眩晕、胃肠病、咳嗽、月经病、老年病、慢性疲劳综合征、更年期、亚健康、病后、术后身体虚弱的中医膏方调治。

活动时间:11月30日下午13:15—16:30

活动地点:上海报业集团
(上海市静安区威海路755号,地铁2号、12号、13号南京西路站步行约500米)

主办单位:新民晚报社、上海市中医药学会
上海市传统医学工程协会、上海中医药大学老教授协会

健康小百科

打 嗝

很多人都有这样的经历:在一个正式场合或者在公共场所突然打起了嗝,这一定是令人尴尬又无奈的事。

说起打嗝这一令人困扰的生理现象,每个人都可能遇到。谁能猜到是什么导致了身体不由自主地发出“咯咯”声?答案是人体内膈肌的收缩——这是一块位于胸腔和腹腔之间的小肌肉。当膈肌突然收缩时,空气进入到肺部,声带会闭合产生声音,如此便形成了我们所听到的打嗝声。

既然已经解决了迷思,让我们深入探讨一下打嗝的原因。常见的引起打嗝的罪魁祸首包括:

吃得过快或吃得太多:如果把大量食物塞进嘴里,会引起胃部的抗议!当我们吃太多或者吃得过快时,食物就会迅速充斥整个胃,此时,膈肌会因刺激而产生痉挛。

饮食习惯:含有大量气泡的饮料,就像灵活的舞者,会引起胃部产生大量气体,导致膈肌收缩,制造让人打嗝的机会。

消化问题:消化不良、胃酸逆流或胃炎等胃部问题也可能导致打嗝。这些问题会刺激胃部和食道,进而刺激膈肌。

精神紧张和焦虑:情绪压力和紧张会

引起许多身体反应,包括打嗝。这是因为焦虑会导致呼吸加快,进而影响到膈肌的正常运动。

有哪些预防和治疗打嗝的方法?

吃得从容不迫:吃饭时放慢速度,注意细嚼慢咽,这样可以降低食物进入胃部的速度,从而避免刺激到膈肌。

小口小口地喝水:对于那些容易打嗝的人来说,喝水时应该小口小口地喝,这有助于减少空气进入胃部的机会。

避免碳酸饮料和含气饮料:这些饮料中的二氧化碳会引起胃部气体产生,增加打嗝的可能性。选择非含气的饮料会更有益。

放松心情:学会控制注意力和情绪,使其足够放松,从而减少打嗝的发作。试试深呼吸、冥想或者其他放松的方式,你会发现不知不觉中打嗝会悄然消失。

还有一些其他建议可供参考:比如,喝一口水,这样可以帮助清除食道并改变膈肌的收缩行为;试着闭住呼吸,再慢慢呼出,这样可以改变膈肌的节奏;当打嗝找上门时,从事一些其他活动快速转移注意力;伸展一下身体,如试试舌头操、大声唱歌、咀嚼口香糖或者向后仰头伸展脖子等方法,这些操作也可以缓解打嗝。

打嗝是一种常见的生理现象,无需过于紧张。通过改变饮食习惯、控制情绪和运用各种小技巧,我们可以很轻松地解决这一问题。但是如果打嗝持续时间过长或伴随着其他严重症状,请及时就医以获取专业帮助。(孙黎)