

种植牙如何避坑，十位种牙大咖周周谈

种牙怕疼？怕有后遗症？想当天有牙？

无需担心，数字化导航种植了解一下？

“牙口不好，身体差，想帮忙带孙子，分担家务却有心无力，哪能办？”

“听说种牙要大半年？不想等，如何能当天有好牙？”

“70岁、缺牙十几年、口腔条件差，有高血压，能种牙吗？”

“种牙机构鱼龙混杂，怕被坑，哪种技术更安全、靠谱？”

不少缺牙市民想种牙，却又疑虑重重，怕疼痛、怕种牙耗时长、怕花冤枉钱，反复多家对比，还是不放心；还有的市民，因为年纪大、缺牙多、有三高等问题，想种牙却被拒之门外。

目前行业先进的数字化种植牙，可帮助缺牙老人消除种牙疑虑、破解种植难题，重拾好口福。

怕种牙失败？种牙不走“冤枉路”

即便是经验丰富的老司机，开车也需要GPS进行导航定位，口腔种植也是如此。

传统种牙，全凭医生的肉眼和经验判断，就像凭记忆认路，容易出现人工误差。

数字化种植牙相当于在种植过程中为口腔种植安上智能导航仪，可根据患者的口腔情况，判断出精准、适合的种植位置，快速定位，直达目标。

专家表示，“3D数字化种植可以精准控制种植体植入的位置、角度、深度，种植精度可达0.1毫米，减少操作误差，让种植牙不走“冤枉路”，种牙成功率更高。”

对于患者来说，数字化种植牙更精准、安全、舒适、快捷，尤其适合“年纪大、身体耐受力差、怕疼、担心种牙风险、想要快速有牙”的缺牙人士。

怕有后遗症？打消种牙的后顾之忧

不少人想种牙，但有担忧：怕种牙有后遗症，怕愈合慢、恢复时间长，怕种植牙失败脱落等等。

数字化种植就能解决这些问题。

数字化种植在种植体植入过程，能避开上颌窦、下颌神经等组织，避免因植入方式不当，造成种牙后遗症。此外，精准种植让创伤更小，从而恢复期更短，更快有牙。

位置端正、咬合良好的种植牙，使用寿命也更长。

怕疼？怕出血？不再害怕种牙操作

“想做种植牙，但又怕疼、怕出血，哪能办？”“不想长时间等待，真的能白天种牙，晚上吃苹果吗？”“有没有不用花费太多金钱和精力的种植方式？”高龄缺牙老人往往怕疼痛，容易紧张，并伴有各种老年病，没办法忍受长时间的种植操作，符合条件的情况下可优先选择数字化种植。

数字化种植主要优点是精准，精准就意味着创口可以做到非常小，创口小、少受罪、痛苦少，且所需时间短，可以在舒适、轻松的状态下完成种牙操作。身体、口腔条件达标者，可少植骨或不植骨，当天可完成全部种植，当天有好牙，费用更合理。



▲ 往期口腔义诊人员爆满，受到现场市民热烈好评。

王建文

维乐口腔连锁首席种植专科医师
美国加州大学洛杉矶分校种植硕士
美国罗马琳达大学种植硕士
美国口腔种植学会(AAID)认证医师
近30年种植经验，累计操作10000例种植牙

黄成刚

维乐口腔连锁资深种植专科医师
美国罗马琳达大学种植硕士
美国口腔种植学会(AAID)认证医师
上海交通大学医学院硕士
近20年临床工作经验，累计操作2000例种植牙

“修复失牙 口福行动”公益义诊 全城征集 20 名缺牙市民，倒计时最后 5 天

6月29日(本周六)，上海维乐城田口腔门诊部开展“修复失牙，口福行动”公益义诊，特邀留美种植硕士、明星种植医师、院长级专家，为缺牙朋友们提供全方位的口腔保健指导建议，同时科普目前先进的数字化种植技术。

现免费发放 20 个专家义诊名额，名额有限，额满即止。

■义诊时间：6月29日(周六)下午1点

- 义诊福利
- ① 免费挂号、拍片、检查、出方案；
 - ② 免费学习中老年口腔保健诀窍；
 - ③ 免费领取名牌食用油一瓶、护牙三件套；

想咨询种植牙或参加义诊的市民
请拨打

021-6107 4182

长卫登字(2019)第0078号

上海市医学会健康方向盘系列活动 上海市医学会健康科普文化基地系列活动

“2019世界癫痫关爱日——癫痫与公共卫生”科普咨询活动暨上海癫痫专病门诊地图发布会

癫痫，俗称“羊癫疯”，是神经科常见疾病。2019年6月28日是第十三个国际癫痫关爱日，为了让大众了解癫痫，增进对癫痫这种疾病的正确认识和理解，增强病人及家属战胜疾病的信心，走出疾病阴影。2019年6月27日上午拟在上海科学会堂召开上海市医学会健康方向盘系列活动——“2019世界癫痫关爱日——癫痫与公共卫生”科普咨询活动。

本次活动由上海市医学会、上海市健康科普文化基地、上海市医学会神经内科专科分主办；上海市抗癫痫协会、上海市医学会脑电图与临床神经生理分会协办；上海市医学会神经内科专科分会癫痫与脑电图学组承

办。旨在通过生动多样的健康宣传方式、上海癫痫专病门诊网络地图发布及专家咨询，让大众了解癫痫相关科普知识，提高癫痫群体的社会关注度，让癫痫患者得到及时科学规范的治疗，早日摆脱疾病困扰。

时间：2019年6月27日(周四)08:00-11:30

地点：上海科学会堂(南昌路57号)一楼国际厅

★初步安排★

- 1. 专家致辞
- 2. 上海地区癫痫门诊发布及工作汇报
- 3. 科普讲座—呵护生命，健康成长
- 4. 科普讲座—认识癫痫，正确防治
- 5. 健康咨询

墨镜选用不当小心防晒变伤害

杜小姐是个十足的爱美人士，几天前，她在小摊上花了20元买了一副黑色太阳镜“看着挺好看的，而且价格便宜就买了。”谁知戴了两天后，杜小姐就感觉眼睛难受，看东西有些模糊，去医院一查才知道是劣质太阳镜惹的祸。对此，复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科副主任医师周浩强调，太阳镜选用不当反而可能会伤及眼睛。

据介绍，有色墨镜会让人的眼睛处于相对暗淡的光线下，人的瞳孔会散大。这也就是为什么许多人戴上墨镜后都会感觉到看东西时不如不戴墨镜时那么清楚。但他们往往为了看得更清楚，自然而然会使劲地观看物体，时间久了，眼睛的疲劳程度就会增加。长时间处于这种状态，即使原来的视力再好，日后也会有所退化。这种退化进程比较缓慢，短期内不易

被察觉，因此也更容易使人掉以轻心。

“镜片颜色并非越深越好。”周医生说道，镜片颜色的深浅主要视活动场所而定。在太阳光强的场所可选用颜色深的太阳镜，反之太阳光弱时应选用颜色浅的。周医生强调，劣质太阳镜制作粗糙，往往光学质量差、不达标等问题。长时间配戴容易导致视物模糊、头痛、头晕、眼花、疲劳等情况，严重的还会导致视力下降等，因此建议不要贪图便宜好看，随意在路边摊购买太阳镜，应该前往专业的眼科医院或机构验配太阳镜，购买时除了可以通过产品标签、“UV400”等标识判别之外，还可以将太阳镜对着光线，观察是否有气泡、划痕。

此外，并非所有人都适合用墨镜。比如患闭角型青光眼的人戴墨镜会诱发青光眼，色盲、夜盲戴墨镜会使视力明显下降。(叶雪菲)

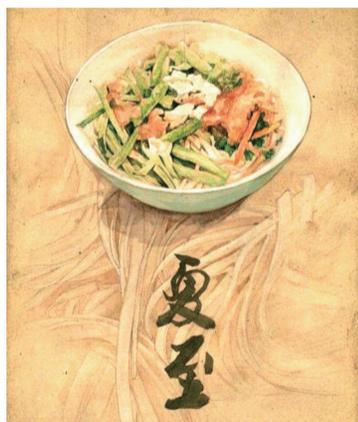
夏至养生如何做到 饮食清淡、适量运动？

6月21日是夏至节气，是阳气最足的时候，而此时也正是江南梅子黄熟期，即江淮一带阴雨连绵的“梅雨”季节，容易形成暑兼湿邪。若脾胃虚弱、正气不足，加之饮食不节，损伤中气，则脾胃更见虚弱，暑湿病邪也易乘虚而入发病，出现以口渴、神疲倦怠、肢体困重、关节酸痛、心烦面垢、汗出不彻、舌红苔黄腻、脉滑数等常见的证候。因此，复旦大学附属闵行医院中医内科主任卢永屹表示，夏至养生需要在饮食、起居、运动、精神等方面多加注意以顾护身体的阳气。

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱。因此，卢永屹主任建议，饮食宜清淡不宜肥甘厚腻，要多食杂粮，不可多食热性食物，以免化热生风，激发生疮之疾；冷食瓜果当适可而止，不可多食，以免损伤脾胃。总之，夏至节气养生饮食应该以低脂、低盐、多维生素且清淡为主，避免油腻、难消化的食品。

如果胃口不好，可以多吃一些粥、汤之类带有水分的食物。煮粥时可加些荷叶，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。还可多吃苦菜类蔬菜，如苦瓜、香菜、苦菊、芹菜、黄瓜等。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过，有些苦味食物性质偏寒凉，比如百合，虽然能清热泻火，但体质较虚弱者不宜长期食用。

另外，夏季可多食生姜。俗话说：“饭



不香，吃生姜”、“冬吃萝卜，夏吃姜”，都是对生姜所具有的营养价值和医疗作用所做的精辟概括。夏季暑热，多数人食欲不振，而生姜有利于食物的消化和吸收，对于防中暑复有一定益处。

卢永屹主任提醒，夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边，公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也会耗阳气。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证等疾病。(叶雪菲)

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。