

# 松牙、残牙根一定要拔吗？中老年人切忌随便拔牙 口腔修复专家提醒您：松牙不拔 固牙需尽早

“牙松了就要拔？我害怕，我宁愿牙一直松着用，我也不拔牙！”牙齿松动已有6、7年的王叔叔提到拔牙的态度是非常坚决的！“年轻人可能拔一颗两颗牙无所谓，像我这样上了年纪的尤其是有点高血压，心脏病或者其他慢性病的老年人谁敢冒这个风险！”

王叔叔如今只能吃一些煮的非常软烂的食物，炒菜都很少吃到，更别说肉类了。“不想拔牙，但是不治松牙，饭又没法好好吃，我只想不拔牙还能吃好吗！”

过去医疗条件落后，牙齿出现松动就拔掉，这是对中老年人身体健康的极大损伤！

中老年口腔修复专家李思凝医生说道：“现代口腔修复对于满足保牙条件（动度在2-3度）的松牙完全是可以保住的，无需拔牙。固定住的松牙与好牙同样使用，吃各类美食，享受好口福。”

## 松牙难保 高血压老人治牙无门

“松牙我以前倒没觉得非要保不可，但是高血压让我无法接受拔牙，拔牙的痛苦也许我能忍受，但是可能出现的拔牙大出血，我从心底就发憷。”郑叔叔回忆道，“这是我去大医院时医生对我的警告！”

后来，郑叔叔又连续去过多家医院，但都被告知他的松牙需要拔掉。“我觉得我的牙虽然松了，但是没到非拔不可的地步，这毕竟也是我的一个器官啊！”郑叔叔想要保真牙的诉求非常强烈。

“像郑叔叔这种保真牙的意识是非常值得肯定的！”中老年口腔疑难杂症专家李思凝说道，“真牙上有牙周膜，吃饭时可以感知食物的

大小、软硬、味道，食之有味这是真牙才能做到的；每多保一颗真牙，就能增加更多嚼劲。另外，上了年纪的老人机能下降且慢性病多发，像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人，一定不能拔牙，会有生命危险。

## 不嚼就吞，胃胀胃痛加重

“后来我索性不带假牙了，吃东西基本都是简单嚼两下或者根本不嚼，直接吞到肚子里。不敢多嚼，硬物咯到松牙疼的我直冒冷汗！”郑叔叔永远记得松牙吃饭的痛苦。长期的不良咀嚼习惯，让老人常年的胃肠疾病加重，这让李叔叔吃饭犯愁，不吃饭更犯愁！

对于这个问题，中老年口腔修复专家周娅萍解答道：“牙齿变松后，咀嚼效率随之降低，唾液分泌减少，胃肠蠕动减慢，食物没有被充分嚼碎就进入肠胃，加重肠胃系统负担。时间一长，肠胃就开始出现肠胃不适、腹胀、恶心、消化不良、便秘等问题，从而影响全身健康。”秦贵亮补充道，“中老年人一旦发现肠胃有问题，可以先排除是否有松牙，尽早固定，及时恢复咀嚼力。”

中老年人松动牙尽早检查 保住更多真牙不拔！

“临床上鉴定为2-3度的松动牙，采用现代修复手段是完全可以保住的，保住后的松牙完全可以同其他真牙一样使用！”

周娅萍医生说道，“中老年人牙齿松动一定要尽早治疗，越早检查治疗保住的可能性越大，否则长时间拖延会让松牙颗数增多程度加大，后期的修复难度也会成倍增高！”

## 保松牙大作战 全市征集 50 名松牙缺牙患者 口腔修复专家面对面口腔咨询

为了让更多中老年人尽早摆脱松牙痛苦，11月11日—11月13日，新民健康特联合知名中老年口腔专科医院开启“松牙保卫战”关爱活动。特邀ITI国际口腔种植学会会员李思凝、韩国Dentium种植系统特训医师周娅萍等权威专家举行面对面答疑活动，同时开展讲座，专为50岁以上老人进行缺牙、松牙等口腔问题进行全方位详细解答。

报名条件：50岁以上有多颗松动牙、残牙根、缺失牙的中老年朋友均可报名参加



**■中老年口腔修复专家介绍**  
**李思凝**  
中华口腔医学会会员  
中国老年学学会健康促进行动特聘医师  
ITI国际口腔种植学会会员  
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  
从事高端口腔临床工作十五年，专注牙列缺损、牙列缺失等口腔修复问题，针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。

**周娅萍**  
中华口腔医学会会员  
ITI国际口腔种植学会会员  
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  
从事高端口腔临床工作近十年，专注精密附着体及套筒冠修复，针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。

### 报名成功

- 免费参加“无挂钩、保松牙、套筒冠技术”科普讲座。
- 国内知名中老年口腔专家亲临，面对面咨询答疑。
- 有机会获赠中老年专用口腔护理套装（内含牙刷、中老年专用牙膏、义齿清洁剂、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷）

活动时间：11月11日—11月13日

报名参加：新民健康咨询热线：021—

**52921706**

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”

发送至 19901633803 参与报名！

（每次活动名额限 50 人）

## 莫让“关节疼痛”影响了幸福生活

在日常生活中，经常看到，有些中老年人走路左摇右摆，上下楼关节疼痛不敢使劲，早晨起床时关节僵硬迈不动步，下蹲困难，关节活动不利，严重者关节还会出现肿胀、积水甚至变形，不得不拄拐杖、坐轮椅。X线检查，结果常常显示：关节退变，关节间隙狭窄、骨质增生、滑膜炎或半月板等等。

仙草骨痛贴™远红外关节贴，针对此类问题研制而成，通过局部贴敷，体表施治，改善局部微循环，辅助治疗关节退变引起的疼痛。

厂家提示：请去指定药店购买，谨防假冒；病史较长、病情较重的患者在专业人员指导下使用更有利于康复。

禁忌内容或注意事项详见说明书。请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。注册证编号：豫械主准20182090634号 生产单位：郑州寸草心生物科技有限公司

“双11”特大优惠：买11盒送6盒，买22送15，买33送33（同品同规格）免费邮寄，货到付款

咨询热线：021-51875619、51093071

上海专卖店：黄浦区武胜路479号（近人民广场）



豫械械广审(文)第2018120610号

## 都说冠心病是吃出来的病，是这样吗？

上海交通大学医学院附属同仁医院心血管内科副主任医师潘慧超：冠心病跟饮食有着密切的关系，对于暴饮暴食、吃过多含脂肪胆固醇比较高的食物，就容易加重冠心病，所以说冠心病跟饮食方面的话要注意，冠心病的饮食禁忌主要有：

2) 禁食冷饮，对于冠心病患者来说，日常生活中一定要注意禁食冷饮，因为气温高时血管处于扩张状态，一旦禁食冷饮，大多数患者肠道突然受到刺激，再有就是引起全身血管收缩，血压突然升高，容易发生心绞痛、心梗。

3) 禁食太甜的食物，糖类也就是碳水化合物，它是机体热能的主要来源，摄入过多容易造成热量过剩，就有可能转化为脂肪，引起肥胖并有可能引起血脂升高，所以说要严格的限制碳水化合物的摄入量，尤其是要控制糖的摄入量。

4) 戒烟酒，吸烟对冠心病有很大的影响，尤其是烈性酒，有可能会致酒精中毒，再就是避免暴饮暴食。

1) 忌油腻，对冠心病来说日常饮食一定要清淡，平时应该多吃一些新鲜的蔬菜、水果、木耳、豆制品，还可以适当的吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻和高脂肪的食物。

本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

## 限时抢 (2019年11月9日—11月13日)

# 双十一优惠大促

雲上齋

玉树新草 99元/克起  
那曲新草 166元/克起

全场7折

特价及折扣商品除外

微信扫一扫 下单更快捷  
获取更多优惠福利请扫描上方二维码

### 三大产区（西藏、青海、四川）2019年新草售价列表

产地	年份	等级划分区间（单位：克）		
		0.3-0.4	0.4-0.5	0.5-0.6
四川阿坝	2019	329元	399元	439元
		230元	279元	307元
四川甘孜	2019	337元	407元	457元
		236元	285元	320元
青海玉树	2019	386元	446元	486元
		270元	312元	340元
西藏那曲	2019	438元	508元	598元
		306元	355元	418元

### 科院虫草三大优势

- 1 诚信优势  
年份不混/产地不混/优劣不混
- 2 团队优势  
系统配有专业服务团队
- 3 冷链优势  
从采集到销售全程冷链

上海科学院药房原名中国科学院上海生命科学研究院分院药房

热线：021-64311772 / 34010789  
促销地址：肇嘉浜路526号（上海科学院药房）