

松动牙能传染好牙! 拖着不治, 危及全口

口腔修复专家: 松动牙检查治疗越早, 病牙保留几率越大

家住黄浦的黄阿姨今年刚满60, 虽说年纪不大, 但却有近6年的松牙历史了!

“刚开始有松牙的时候没当回事, 以为我这是年纪大了, 开始有老掉牙的问题了。吃硬一点的东西就用其他的好牙慢慢磨也能吃, 谁知道现在发展成这样, 连吃蔬菜都费劲, 有时候还要打成蔬菜汁, 变成喝菜了!” 黄阿姨对自己的满口松牙很是苦恼, “去过医院, 但是医生检查之后说我这几颗松牙都要拔掉, 我一听就慌了, 不想, 也不敢拔牙, 就一直拖到现在了!”

黄阿姨这么多年来确实没少去医院, 但是得到的答案都是松牙无法保住只能拔掉, “我觉得松牙还没到摇摇欲坠的程度, 我不想拔牙!”

“黄阿姨治牙, 首先想到不拔的态度是正确的。过去医疗条件落后, 拔牙只是无奈之举。” 中老年口腔修复专家秦贵亮医生说道: “拔牙难以解决口腔根本问题。反倒容易诱发其他好牙变松。其实, 符合1-2度松动度的松牙不用拔, 现代口腔修复技术可以帮中老年人朋友将松动的牙齿保留并固定, 松牙与其他好牙同样使用, 吃喝不遭罪!”

“牙周病是中老年人牙齿变松的根源, 牙周病导致的牙槽骨吸收会使牙齿支持组织的量减少, 当吸收程度达根长的1/2以上时, 松动度增大, 邻牙开始变松, 从1颗传染为多颗。所以, 松动牙治疗一定要松动初期赶紧进行!”

不嚼就吞 胃胀胃痛加重

“这几年吃饭都是直接吞到肚子里。不敢多嚼, 硬物咯到松牙疼的我直冒冷汗!” 黄阿姨不想每天吃饭, 多数时候还是正常吃。但长期的不良咀嚼习惯, 让老人常年的胃肠疾病加重!

对于这个问题, 中老年口腔修复专家杜文钰说道: “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。” 杜文钰医生提醒, “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。”

松牙3颗变7颗 仅用四年

为了治疗松牙, 黄阿姨制定了周密计划, 从如何到医院排队, 什么时间挂号都有自己的时间表, 但是得到的结果无一例外都是需要拔掉病牙!

“后来松牙实在受不了了, 我考虑要么就先拔一颗, 装颗假牙试试?” 但令黄阿姨想不到的是, 拔掉松牙并不能马上修复, 还需要等待半年到一年的时间再进行修复, 这意味着需要收到两次创伤。 “所以我就一直拖着, 要么就等松牙掉了再说吧, 不拔了, 就这么用了四年, 松牙竟然还‘传染’了, 从原来的3颗变成7颗!”

松牙确实是会传染的! 秦贵亮医生说道:

松动牙尽早检查 保住概率更大

杜文钰医生提到: “在医学上, 2-3度松动度的牙齿是完全通过技术手段保住的。许多叔叔阿姨的松动牙松动程度都在2度。所以如果您感觉到牙齿有松动, 一定要到医院进行详细的检查! 进行专业的松动度评估。松动牙周围的邻牙一般松动程度较低, 在低于1度的松动度下, 采用洁治、刮治的方法就可以治疗。松动度在1-2度度的松牙可以采用现代修复手段, 利用现代技术将多颗松牙重新固位, 建立新的咀嚼单位。合理分散咬合压力, 保护基牙, 恢复咀嚼功能。无需拔牙, 更适合口腔及身体情况复杂的中老年人!”

保松牙大作战 全市征集50名松牙缺牙患者 京沪口腔修复专家联合面对面口腔咨询

为了让更多中老年人尽早摆脱松牙痛苦, 12月16日—12月18日, 新民健康特联合知名中老年口腔专科机构开启“松牙保卫战”关爱活动。中老年口腔修复专家秦贵亮、中华口腔医学会会员杜文钰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。

如果您常年饱受假牙、松动牙、缺牙、口腔问题复杂等痛苦, 均可报名参加!



- 报名成功**
- 免费参加“无挂科、保松牙”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、义齿清洁片、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷)

活动时间: 12月16日—12月18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)

中老年口腔修复专家介绍

秦贵亮
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
北京大学口腔医院老年口腔修复特聘医师
ITI国际口腔种植学会会员
韩国Dentium种植系统特聘医师
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员

杜文钰
中华口腔医学会会员
ITI国际口腔种植学会会员
韩国Dentium种植系统特聘医师
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员

500双“赵之心养生健步鞋”免费发放 500本《三高怎么吃》科普书籍免费发放



12月16日, “健康中国科普行-1363慢病院外管理专项行动”大型公益活动走进上海。届时, 中国知名社会体育指导员——“运动之父”赵之心教授、北京协和医院营养科主任——马方教授将亲临现场, 现场教您如何通过科学合理膳食及有效运动来防控慢性病!

最后一天, 广大市民抓紧拨打电话报名

如果你是一位身体健康指标异常的中老年朋友, 行动起来吧, 做自己健康第一责任人, 马上拨打电话400-097-9966报名, 即可免费获得1363专项行动健康大礼包:

- ◆ 免费领取 价值498元“1363慢病院外管理”两大权威专家讲座门票一张
- ◆ 免费领取 价值298元“赵之心养生健步鞋”一双
- ◆ 免费领取 马方教授编著的《三高怎么吃》科普书籍一本
- ◆ 免费领取 价值396元欧米伽-3亚麻籽油2瓶

免费领取

▲ 亚麻籽油 ▲ 赵之心养生健步鞋 ▲

科普系列书籍
书名: 《三高怎么吃》
主编: 马方
出版社: 江苏凤凰科学技术出版社
刊号: 9787534592270

报名热线: 400-097-9966 报名时间: 早8:30—晚19:30
截止时间: 12月14日下午16:40

特别声明: 本次活动由中国产学研合作促进会下属会员单位中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治创新联盟等联合主办, 由龙福健康管理有限公司承办, 纯属公益, 不向市民收取任何费用, 望相互转告!

公益活动报名处 主办单位: 中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治创新联盟 承办单位: 龙福健康管理有限公司
杨浦区 虹口区: 鞍山路102号(龙福堂) 静安区 黄浦区: 永兴路89号(龙福堂) 广告
静安区 宝山区: 曲沃路58号(龙福堂) 嘉定区 普陀区: 金沙江路2890弄33号(龙福堂)
浦东新区 闵行区: 博兴路1646号(龙福堂)、上南路3007号2楼(龙福堂)

你了解如何服用冬令膏方吗?

如果你开具了冬令膏方, 有哪些需要注意的事情呢? 服用膏方期间可以吃萝卜、喝浓茶吗? 对此, 上海市中西医结合医院治未病科副主任医师霍莉莉表示, 服用膏方也有学问。否则, 反而会影响膏方效果。

叶雪菲

咨询专业人士来做进一步的指导。

此外, 霍莉莉提醒, 服用膏方还要注意以下五点。

1. 在定制膏方前, 常开具“开路方”, 既调理脾胃, 又探治法之效, 以使后续的膏方发挥最大效用。对于脾胃功能正常的人来说, 不强调整必须服用开路方, 可以直接服用膏方。
2. 服用膏方期间严格控制使用辛辣刺激食物、生冷油腻、冷饮等, 以免此类食物影响膏方的疗效。
3. 服用含人参的膏方, 应忌食萝卜、浓茶、咖啡等。
4. 服用膏方后, 如外感出现发热、恶寒、咳嗽、多痰等症状, 暂停服用膏方, 避免“关门留寇”, 待外感治愈后再继续服用。
5. 服用膏方后, 如出现不思饮食、腹胀、大便秘结或溏薄甚至泄泻、齿浮口苦、面部升火、低热等症状, 也应暂停服用膏方, 及时咨询医生, 经调整状态后再行服用。
6. 膏方外观生霉、闻之有异味的, 不可服用。

霍莉莉介绍, 膏方的质量取决于医生对患者整体状况的把握, 辨证论治的能力, 以及药材的质量。如果患者服用膏方后, 自觉体力增强, 原有症状减轻, 胃肠道无不适反应, 则说明该膏方方证对应, 制方满意。根据2015年《中国药典》, 药膏应无糖晶析出, 且气味清香, 无臭。外观呈现上, 应为黑润形态, 且要求光亮、细腻、均匀。这样的膏方才是真正达标的膏方。

如何服用膏方? 上海市中西医结合医院治未病科朱文霞指出, 膏方服法分为以下三种。冲服: 取一汤匙或一小包膏方置于杯中, 冲入90度左右的开水, 调匀溶解后服用。特殊需要的可按医嘱用温热的黄酒冲服。调服: 把稠厚难化的膏方隔水炖热, 调匀后服下。含服: 将药膏直接含在口中溶化, 慢慢咽下。

膏方的服用时间也有讲究: 常规服用时间为餐前, 每日早晚两次; 如餐前空腹服用产生不适者, 可在餐后半小时服用; 主要用于安神、补益心脾的可在睡前半小时服用。服用量不宜过多。必要情况下患者可

在膏方的储藏上, 朱文霞指出, 由于1料膏方可以服用45天左右, 因此正确储存膏方非常重要。一般来说, 制作好的袋装膏方适合放在2-8℃的冰箱保鲜层中。如果为罐装的膏方, 应配有专用汤匙, 并保持汤匙干燥, 以免滋生细菌; 每次开盖取用尽量迅速, 避免污染。

旧年的膏方没吃完, 今年还能吃吗? 对此, 霍莉莉表示, 由于膏方含有丰富的营养, 不含防腐剂, 因此旧年未吃完的膏方, 次年已经基本失去药效, 或者变质, 不建议第二年继续服用。

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。