

春季护牙正当时，畅享整年好口福

本周起可电话预约口腔专家团在线答疑 更可申领护牙基金

“缺牙许久了，本想过完春节就去看，却因为各种原因拖到了现在。”“清粥流食的日子太难熬了，重新拥有一口好牙才能乐享晚年”……随着气温逐渐回暖，许多老年人开始关心起了自己的缺牙修复问题。如何让缺牙老人重新拥有一口好牙，更好畅享美食呢？本周起，上海市老年基金会携手留日种植博士高杰、知名口腔连锁机构院长刘博领衔的团队开展缺牙修复在线指导，成功报名的读者不仅可以和种植大师零距离在线交流，还可申领 WHO“8020 护牙专项基金”。

叶雪菲

■本期特邀专家



高杰
知名口腔连锁机构全国种植医疗总监
日本九州大学口腔种植修复学博士
日本种植牙协会会员
日本修复学会会员
美国 AO 学会会员



刘博
知名口腔连锁机构院长
法兰克福大学种植硕士
美国 AAID 种植协会会员
中华口腔医学学会委员



上海市老年基金会

SHANGHAI SENIOR CITIZENS FOUNDATION

电话报名 可享专家在线指导及爱牙基金

自 2016 年上海市老年基金会发起“缺牙老人公益援助活动”以来，已连续四年为沪上缺牙老人进行缺牙公益援助，联合知名口腔种植专家团队开展百余场口腔讲座和名医面对面答疑活动，累积帮助数千名缺牙老人重获一口好牙。为帮助更多缺牙者重享口福，上海市老年基金会现联合留日种植博士高杰、知名口腔连锁机构院长刘博开展缺牙修复在线答疑与指导，凡有牙缺失的读者都可以电话报名，与种植专家在线交流及申领由上海市老年基金会提供的 WHO“8020”护牙专项基金。

线上答疑时间：5月19日 - 26日

电话报名可享：

- ① 免费专家在线交流指导
- ② 免费个性化缺牙处理方案建议
- ③ 可在线申领上海市老年基金会 WHO“8020”护牙专项基金(不得提现)

报名方式：
拨打上海市老年基金会工作室电话 **021-62999939**

缺一齿而动全身，缺牙修复要及时

开春以来，沪上咨询缺牙修复的老年人正逐渐增多，许多老年人表示无牙可用太难受。其实，作为消化系统的门户，牙齿发挥着重要作用。一旦牙齿缺损、缺失，会产生诸多不利健康的问题。口腔修复专家表示：缺牙不仅会造成咀嚼功能下降，无法享受美食，还会导致面部塌陷变形，使人显得苍老，引发说话漏风等问题，如果缺失时间较长，则会引发牙龈萎缩、牙槽骨吸收，相邻牙齿移位、咬合关系错乱等问题，甚至引发全身性疾病。因此，缺牙后应及时处理。

随着口腔医学技术的不断发展，可供缺牙者选择的修复方式也越来越多。那么，有没有更稳固牢靠的修复方式？留日种植博士高杰指出：我们的牙齿之所以能承受巨大的咀嚼力，是因为有牢牢扎根于牙槽骨中的牙根来支撑，因此，想要修复后的牙齿

稳固牢靠，可以选择有“人工牙根”的修复方式。人工牙根可以像真牙一样扎根在人体牙槽骨里，并把口腔内的咀嚼压力传递到牙槽骨，以承受生理限度内的力量。符合条件的高龄、半/全口无牙老人也能重新拥有一口好牙。

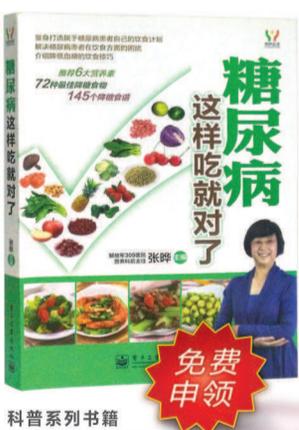
春季看牙黄金期，让牙齿“生根发芽”

都说一年之际在于春，春季也是看牙的黄金时期。从临床角度来说，春季的气温和湿度都适宜机体受损器官恢复，所以，在春天进行缺牙修复不但可以加快牙槽骨的愈合速度，而且有利于创口和整个口腔环境的恢复，让骨结合更稳定。其次，春季是一年伊始，也是养生进补的好时机，在春季进行缺牙修复，为后期进补养生提供了便利，更可畅享一年好口福。

都说一年之际在于春，春季也是看牙的黄金时期。从临床角度来说，春季的气温和湿度都适宜机体受损器官恢复，所以，在春天进行缺牙修复不但可以加快牙槽骨的愈合速度，而且有利于创口和整个口腔环境的恢复，让骨结合更稳定。其次，春季是一年伊始，也是养生进补的好时机，在春季进行缺牙修复，为后期进补养生提供了便利，更可畅享一年好口福。

“健康中国科普行-1363 慢病院外管理”专项行动—营养专家张晔教授畅销书籍《糖尿病这样吃就对了》免费发放，仅限600本

得了糖尿病，每天吃什么？吃多少？尤为关键，但由于各种食物种类数不胜数，糖尿病患者一不小心多吃几口，可能血糖就会升高几个单位，那么，糖友究竟应该怎样吃才能保证既吃饱吃好营养均衡，血糖还不忽高忽低呢？



科普系列书籍
书名：《糖尿病这样吃就对了》 主编：张晔
出版社：电子工业出版社 刊号：9787121067594

为了让糖友能科学准确的掌握属于自己的食谱，本次活动向糖友免费发放“我国著名营养专家”张晔教授主编的《糖尿病这样吃就对了》科普书籍，仅限600本。

该书通俗易懂，图文并茂，详细介绍了三百余种日常食物的热量是多少、主要营养有哪些，哪些食物可以保护胰岛功能、哪些食物可改善糖尿病肾功能、哪些食物升糖指数低、如何搭配自己的稳糖食谱，本书均有详细介绍，是一部能帮助糖友自我管理糖尿病的好工具。

“健康中国科普行-1363 慢病院外管理专项行动”大型公益活动自走进上海以来，组织了数十场科普讲座，免费发放科普书籍、血糖仪及血压计等近万份，受到了广大慢病病友的点赞。

本市满60岁以上的糖友马上“拨打电话、提供邮寄地址”——即可“免费邮寄”到您家，仅限前600名——

(非常时期，为了避免人员密集接触，本次暂停线下活动，仅提供邮寄服务)

申领热线：**400-097-9966** 报名时间：**早8:30-晚19:00**

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 广告
特别声明：本次活动由中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治创新联盟联合主办，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！
(备注：已领取过 1363 公益行动援助物资的会员，本次不能领取，如果需要请与您的服务人员联络)

蜂蛰伤莫慌张 小知识记心上

春夏交替，百花盛开。随着疫情的好转，多地纷纷降低公共卫生响应等级，外出郊游或者旅游的人也越来越多，复旦大学附属中山医院青浦分院皮肤科主治医师钟文俊提醒，在外游玩也具有潜在的危险性，比如蜂蛰伤。

通常来说，蜇人的为工蜂，工蜂尾部的刺针呈管状，顶端有倒钩和毒囊相连，蜇人时刺针刺入皮肤常越来越深，离开皮肤时，刺针常折断在皮肤内。蜂的种类不同，其毒液的成分也不完全一样，蜜蜂分泌的毒汁常常有两种，一种是由大分泌腺分泌的酸性毒汁，主要成分为盐酸、蚁酸、正磷酸等，另一种是由小分泌腺分泌的碱性毒汁，含有神经毒素。另外蜜蜂的毒液中还含有组胺，组胺常常引起过敏反应，严重的甚至会出现过敏性休克。

被蜂蛰伤后，会有什么样的皮肤反应呢？

绝大部分人的反应比较轻微，常表现为刺痛和灼痒感。如果眼周或口唇等部位被蛰伤后，常常会出现水肿。发生轻度过敏反应的话，会表现为全身的红斑、风团、瘙痒。若不慎被群蜂蛰伤，危险性大大增加，严重的会有生命危险。

蜂蛰伤的可引起死亡的原因主要有二：其一是过敏反应。常发生在蜇伤后数分钟到数小时内，表现为全身皮肤瘙痒、荨麻疹、喉头水肿、呼吸困难、心动过速、呕吐、腹泻等，不及时救治会因过敏性休克，呼吸循环衰竭而死亡。

其二是多脏器功能衰竭。蜂毒的神经毒素进入体内会引起全身中毒，表现为头痛、恶心、呕吐、胸闷、呼吸困难等，轻者治

疗后好转，重者可出现抽搐、昏迷、休克、呼吸麻痹、急性肾衰竭等，常于数小时或数日内死亡。

如何避免被蜂蛰伤

1. 在野外如发现蜂窝尽量避开，不要招惹，千万不要去“捅马蜂窝”。
2. 遇到蜜蜂在周围徘徊，应及时躲避，避免轰打。
3. 蜜蜂落到身上时，尽量轻移身体快速躲开，不要拍打。
4. 野外活动时，避免食用或携带酒精、甜食，不使用带花香、甜味的化妆品。
5. 郊外或旅游景点可能野蜂多的地方，避免穿着鲜艳衣物，应着长袖、长裤，戴简易防蜂帽。

如果不慎被蜂蛰伤了，怎么办？

1. 若不幸被蜂蛰伤，不要慌张，快速查看是否有蜂针残留，可用镊子拔出、小针挑拨、胶布粘贴等方法取出蜂刺，有条件的可用吸奶器或拔火罐吸出毒汁。注意不要挤压患处，以免将蜂毒挤入深层组织，加重中毒。
2. 前面说过，蜂毒液的成分酸性或碱性都存在，可用生理盐水湿敷红肿部位。没有生理盐水可用纯净水代替。
3. 局部疼痛剧烈者可用盐酸利多卡因局部封闭止痛，给予抗组胺药物口服。
4. 如伤口较多，可口服和外敷相关药片。
5. 如有全身症状、昏迷、荨麻疹或过敏性休克等，应及时就近就医，以免耽误最佳抢救时机。

本版块活动为公益活动，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。