

松牙有希望保住 对拔松牙、残根说“不”

口腔专家提醒：真牙多数情况下是可以保住的

八旬老人只为不拔牙 多年求医未果

“我是个非常喜欢美食的人，牙齿出了问题可不能不管，让我天天喝稀饭吃流食，不敢想也接受不了。之前去过几家医院，都说让拔掉，再做种植牙，我不敢拔牙，一想到手术刀、拔牙的钳子，就浑身发冷。”年过八旬的李老如此说道。

“用过保松牙的方法，采用的是常用的夹固，用一小段时间就变松，松动牙一直没有变好反而变得更糟，最后还是去医院把之前摇晃的松牙给拔掉了！”

松动牙要及时治疗 不能久拖不治

众所周知，中老年人松动牙一般是由牙周炎引起的，牙周炎如同其他炎症一样，如果无法得到及时的治疗，那么整个口腔环境都会变得更糟，原本单纯的几颗松动，会变成多颗松动，松动程度更甚。

“松牙是有传染性的。”中老年松牙修复专家李思凝提到：“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。所以保松牙就是保护好牙槽骨，松牙一定要尽早治疗，处理好牙周病，让能够保住的松牙牙槽骨不会进一步萎缩。”

真牙多数情况下是可以保住的

以前口腔医学水平有限，很多松牙、残根都被当作无用牙拔掉，然后佩戴上挂钩牙。这是错的！其实真牙——不管是好牙坏牙，对中老年人来说都有很重要的意义，除了尽情吃喝外，真牙越多对身体越健康越有好处。

松牙重新评估 能保不要拔

“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！”

李思凝医生说道：“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！”

保住真牙，不拔牙，即使是松牙、残牙根，也要经过详细的检查评估，尽可能帮助中老年朋友留住真牙。真牙越多，咀嚼力越强，吃饭越香，才能更好的享受生活。

中老年口腔修复专家张伟表示：“大多数老人都很抗拒拔牙，一方面都希望松牙能保留。另一方面拔牙也有一定的禁忌症。因此，对于松牙不能‘一拔了之’，能固定则固定，能保留则保留。由‘拔’改‘固’。”

松动、缺牙患者口腔健康在线指导

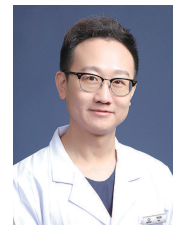
专家线上一对一保松牙咨询 每日30名限额

新民健康工作室特联合知名中老年口腔机构院长、专家，为饱受松动牙、缺牙困扰的叔叔阿姨们带来面对面线上口腔健康指导建议，科普先进的保松牙理念。



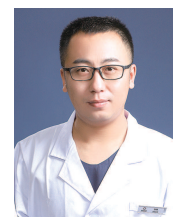
往届“保松牙科普现场”

■中老年口腔修复专家介绍



李思凝
中华口腔医学协会会员
中国老年学学会健康促进特聘医师
ITI国际口腔种植协会会员
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。



张伟
中华口腔医学协会会员
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附体技术委员会专家组成员
韩国 Dentium 种植系统特训医师

从事高端口腔临床十余年，专注附着体试修复、失败病例再修复，具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。熟练掌握现代化根管治疗和微创拔牙手术 全口义齿修复 前牙美学修复。

报名成功

■在线了解保松牙新概念

■国内知名中老年口腔专家亲临，免费线上咨询答疑。

■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)

新民健康百人百天保松牙热线

021-52921706

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”

发送至 19901633803 参与线上报名!

小满竟然要吃苦?



5月20日是小满节气。小满吃苦菜是我国习俗，我国古代将小满分为三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”上海普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青介绍，小满节气是夏季的第二个节气，此节气的特点是多雨潮湿闷热，苦菜即败酱草，具有清热利湿、凉血、解毒等功效，对疖肿、吐血、鼻出血、便秘、感冒等都有很好的防治作用，比较适合这个节气。除了苦菜，苦瓜、马齿苋、枸杞苗等也是不错的选择。

有句老话说“小满毒日头，面条加馒头。”这个习俗正确吗？周冬青指出，这是南京一带的习俗，有一定道理，因为天气炎热，人们的肠胃功能可能因为受到暑热影响而减弱，因此在饮食方面，细粮与粗粮要适当搭配吃。营养专家指出，夏季大量出汗会损失不少B族维生素和钾、钠等矿物质，和与大米相比，面粉中的蛋白质更高一些，B族维

生素和多种矿物质也比精白大米约高出一倍，故而小满时节比起吃米，吃面食制品要更有利于补充营养，同时也好消化吸收。

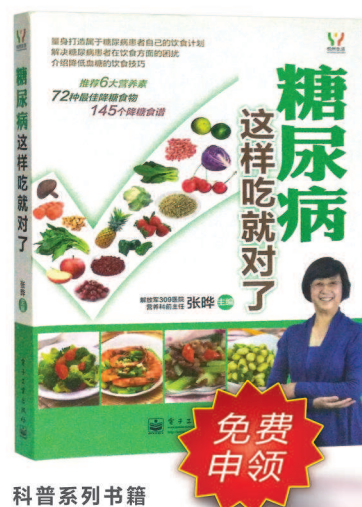
此外，小满时节应当食用素菜，这是因为小满时节逐渐炎热，多雨潮湿闷热，饮食应以清淡清爽的素食为主，常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜等。除了苦菜、面食以及素菜，小满时节饮食应忌食高粱厚味，甘肥滋腻，生湿助湿食物，如动物脂肪、海腥鱼类等以及酸涩辛辣、温热助火之品，但也不要过量进食生冷食物如冰西瓜等。

考虑到最近天气多变潮湿，一直下雨。周冬青建议，此时生活起居应避免坐卧于潮湿的场地，也不要穿潮湿的衣服，洗头后及时吹风机吹干；不要出汗后对着风口吹空调；少喝冰镇饮料。适当的运动如慢跑可以促进排汗，帮助身体排出多余的湿气；薏米、赤豆等食物有助祛湿。运动方面则可以进行较为舒缓的户外活动如散步、慢跑、太极拳、钓鱼等，适合晨练，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓。(高媛)

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。

张晔教授主编《糖尿病这样吃就对了》临床营养科普书籍免费发放 糖友“一日三餐这样吃，血糖才能平稳”

申城60岁以上糖友拨打400-097-9966报名，即可免费获得我国著名营养专家张晔教授主编的《糖尿病这样吃就对了》临床科普书籍一本，本次活动仅限600本。



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

张晔教授指出“很多糖尿病人吃不敢吃、喝不敢喝，就怕血糖升高，这是一个极大地错误”。只要糖友一日三餐吃对了，不但可以享受美食、吃喝自由，营养均衡，血糖也完全可以控制的很好。

该书通俗易懂，图文并茂，详细介绍了300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。

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)