

# 新民健康



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号  
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第269期 | 2020年8月12日 星期三 本版策划:宋小卓 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

## 原徐汇牙防所专家提醒:3度以下的松牙可以保住 切忌盲目拔牙

# 不靠挂钩 不拔松牙残牙根 松牙固定新主张

“常年高血压,前几年身体状况还不错的时候,为了能好好吃饭,去医院拔了几颗松牙,拔牙之后我缓了3-4个月,恶心、头晕、浑身冒冷汗,现在嘴里剩下的几颗松牙说啥不会再拔了!”65岁的王叔叔痛苦地说道。

中老年人松牙不要随意拔。原徐汇牙防所中老年口腔修复专家周宇亮说道:“现代医学技术对于满足保牙条件(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。”

### 松牙拖3年 两颗变半口

“上了年纪了,牙齿早就不灵光了,松了好多颗,吃不得大鱼大肉了,日常只能吃些煮的‘稀烂’的蔬菜,或者将菜类瓜果类打成汁,天天吃流食喝稀饭!医生都说我的肠胃病老犯跟吃东西有很大的关系!”家住浦东62岁的金阿姨说道,“我的松牙不到3年,就从2度变成3度,2颗也变成了7颗,这是什么原因?跟我糖尿病有关系吗?我还能好好吃饭吗?”

“糖尿病人由于长期处于高血糖状态,极易滋生牙周细菌,造成牙槽骨骨质吸收,牙齿多发性相继松动,比一般的松牙刺激更多,发展速度更快。如不及时固定,会直接让血糖紊乱,导致糖尿病恶化,引发生命危险。保牙更要尽早,千万不能随便拔牙!”中老年口腔修复专家周宇亮说道:“真牙,多一颗就能增加更多咀嚼力,就能够食之有味,让吃饭变成一件幸福快乐的事!”

### 再好的假牙 也不如原装的真牙

“像我这样上了年纪的中老年人谁都不想拔牙。其实我们最主要的原因是害怕拔牙,担心身体遭不住,怕疼,怕流血!但是在想治牙吃东西和拔牙之间,还是会犹豫的!”金阿姨无奈道:“真牙真的很重要吗?松牙治疗要以保真牙为首要条件吗?”

周医生提到:“为什么说真牙能保住一定要保住,真牙为什么比任何假牙都要好?真牙上有牙周膜,吃饭时可以感知食物的大小、软硬、味道,食之有味是真牙才能做到的。

就算您目前嘴里有缺牙需要镶复假牙,在有真牙支持的情况下,假牙的使用寿命才能增加,使用才能更牢固。”

### 不拔松牙残牙根 无挂钩固牙新主张

“临床上鉴定为2-3度的松动牙,采用现代修复技术是完全可以保住的,保住后的松牙完全可以同其他真牙一样使用!”周宇亮医生说道,“将多颗松牙重新固位,建立新的咀嚼单位。现代牙齿修复技术能合理分散咬合压力,保护基牙,恢复咀嚼功能。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。3度是松牙可保留的最大限度,但如果超过3度,松牙在不同方向的动度将超过2mm,牙根在牙槽骨的包埋深度小于1/3,完全失去保留价值,必须尽早拔除做种植,保存现有牙槽骨骨量。”

## 全城招募 50名松牙缺牙患者 特邀原徐汇牙防所口腔专家在线科普保松牙理念

### ■中老年口腔修复专家介绍



**周宇亮**  
上海同济大学学士  
ITI国际口腔种植学会会员  
Noble种植系统培训师  
中华口腔医学会口腔修复学专业委员会专科会员  
中华口腔医学会全科口腔医学专业委员会专科会员  
中华口腔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  
曾在上海市第九人民医院口腔种植修复科研修,在上海市徐汇区牙防所工作十余年,在口腔疑难杂症等方面有很高的学术理论水平和独特的临床经验。

新民健康工作室特邀原徐汇牙防所口腔专家及知名中老年口腔院长、主任组成医疗团队,为松牙、缺牙困扰的叔叔阿姨们解答各种口腔疑难问题,科普先进的保松牙理念。

**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**

### 报名成功

1. 科普“无挂钩、保松牙”理念
2. 原徐汇牙防所专家亲临,一对一线上咨询答疑
3. 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:8月13日—8月17日**

**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名)

### 专家提示

## 手上起了小水泡,又红又痒? 夏天又见汗疱疹

随着出梅入伏,天气越来越炎热,恼人的汗疱疹又卷土重来,又红又痒,还起密密麻麻的小水泡,令患者苦不堪言。对此,上海市松江区中心医院皮肤科主任、副主任医师强燕表示,汗疱疹是皮肤的湿疹样反应,不仅在发作期间伴有明显的瘙痒,而且容易反复。

“手掌、足底是小汗腺分布较多的部位,因此容易出汗。传统的观点

认为汗疱疹的发病与汗腺功能紊乱、皮肤角质层内汗液滞留有关。现有的研究发现大多数汗疱疹水泡内并没有小汗腺导管结构,且皮损部位小汗腺导管结构并无明显异常。这提示大多数的汗疱疹发病无明显小汗腺受累和汗液滞留现象,汗疱疹是手部湿疹、特应性皮炎、接触性皮炎等其他皮肤疾病的表现之一。”强主任解释道。

汗疱疹的发病主要与接触过敏原、接触刺激物、吸烟、紫外线照射、遗传因素等有关。其中,接触过敏原最常见的是金属镍、铬、钴等。接触刺激物主要与从事潮湿工作和金属加工业、长期穿戴防护手套有关。而手足出汗过多则容易加重汗疱疹的症状。

汗疱疹发作期间,应当要注意皮肤屏障的防护,可使用温和的水和不含肥皂的清洁剂洗手,洗手后要彻底

擦干,再外涂具有皮肤屏障修护功能的保湿霜。同时,要注意防止继发感染,即避免搔抓或自行挑破水泡,以免继发细菌感染;保持患部皮肤清洁、干燥,避免继发真菌感染。

汗疱疹这么难缠,如何可以预防呢?强主任提醒平时最好做到以下几点:一是避免手足皮肤潮湿,尤其是保持鞋袜透气干燥,多汗者可使用止汗膏、外扑爽身粉以减少出汗,有效

预防汗疱疹的发生。二是减少刺激,避免直接接触洗涤剂、溶剂、洗发剂或酸性食物(如柑橘类水果);潮湿作业时,需取下戒指、手表和手镯,并佩戴聚乙烯或其他非橡胶手套。三是增加防护,避免紫外线照射,日常应注意防晒、戒烟及尽量放松心情。

汗疱疹与接触性皮炎、水疱型手足癣、癣菌疹等其他皮肤病在临床上很像,常常会傻傻分不清,因此需要做相关检查鉴别。举例来说,倘若“汗疱疹”反复发生在手部,需警惕接触过敏的可能,可施行“皮肤斑贴试验”以明确是否为变态反应性接触性皮炎。(宋小卓)

### 口臭 口干 可用 养阴口香合剂

**主治** 口臭,口舌生疮,牙龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。

**功能主治:** 中医:清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,牙龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。

**OTC 甲类**

**全市各大药房有售 电话: 62041665**

批准文号:国药准字Z20025095,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。【禁忌】:不良反应尚不明确,【孕妇】:【孕妇】(文)第201231-00031号

**69.8元/盒**

销售地址: [黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房, [静安]:区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号, [虹口]:四川北路各药房, [徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号, [长宁]:长宁之路265号得一各药房, [普陀]:曹杨路673号及复美各药房, [浦东]:海阳路622号,养和堂各药房, [惠南镇]:东门大街255号, [杨浦]:长海路349号, [宝山]:牡丹江路各药房, 友谊路223号, [闵行]:江川路242号, 莘朱路152号, [松江]:沪亭北路758号余天成各药房, [嘉定]:沙霞路83号, [金山]:恒德药店各药房, [奉贤]:南桥路589号, [青浦]:青安路210号, [崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。

### 灰指甲 可用伊甲 YIJIA 复方聚维酮碘搽剂

**适应症** 1. 用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣; 2. 用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。

**OTC 乙类**

**全市各大药房有售 电话: 62041665**

批准文号:国药准字H52020539,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。【禁忌】:尚不明确,【不良反应】:偶见皮肤刺激如灼热感,或过敏反应如皮疹、瘙痒等,【孕妇】(文)第201231-00036号

**138元/盒 60ml/盒**

### 健康贴士 Q: 有哪些症状预示可能已经患上了阿尔兹海默症? 日常生活中应如何预防老年痴呆的发生?

**■上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院神经内科住院医师韦紫君:**

**患上阿尔兹海默症的征兆包括——**

记忆力减退:特别是近期记忆力减退,患者对刚发生的事,刚讲的话,刚做的事情,特别容易遗忘。时间空间的分辨能力减退。语言能力(听、说、读、写)减退:对口语和文字的理解能力减退,表达时找词困难,不能恰当表述。综合处理问题能力下降:学习能力下降;推理和判断能力下降,如穿不合时节的衣服;执行和处理复杂任务能力下降,如不会支付账单。人格和精神行为的改变及社会角色退化。

**预防则应积极做到以下方面:**

- 1) 树立积极乐观的生活态度,保持平和愉悦的心境。
- 2) 养成健康生活方式,保证睡眠,饮食健康均衡,不吸烟,不酗酒。
- 3) 积极参加户外体育锻炼,适量运动,以不劳累为度。
- 4) 培养业余爱好,积极参加社会活动,多与他人交流,多思考,多书写。
- 5) 积极主动治疗各种慢性病,特别是和阿尔兹海默病有关的慢性病。
- 6) 子女要常陪伴老人,多与老人沟通交流。
- 7) 中医预防:对于痴呆的中医预防,以“注意先兆,防微杜渐”“补益虚损,重在脾肾”及“调畅情志,祛邪开窍”为主要治疗原则,辨证施治。可采用中药茶饮、中药汤剂及中药疗法,以及针灸、推拿按摩、五禽戏、太极拳等功法。

本版块活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或其他商品,相关信息仅供参考。

24小时读者服务热线  
**962555**

本报零售价  
每份 1.00元

