

# 中老年口腔修复专家：符合条件的松牙能保 不要随便拔

## 不依靠挂钩 不拔残根 多颗松牙、缺牙修复新主张

“我真的不想拔牙，一是怕疼，二是不想这么早就变没牙老大爷！”说话的这位赵叔叔，今年64岁，松动牙已经困扰他两年多了，咀嚼使不上劲，吃啥都不香，想镶牙又不敢拔牙。

### 四处求医 松牙残牙根一颗都保不住

“牙齿松动的日子太难熬，总感觉牙在嘴里晃悠悠的。煮烂的菜叶子还能凑合嚼嚼，如果是炖牛肉、酱鸭翅这些稍微硬点的东西，就不敢碰了，生怕把牙咯掉了！”说起松牙苦日子，赵叔叔记忆犹新。

赵叔叔曾经多次求医，但医生都建议他把松牙全拔掉，并且镶好牙需要3-6个月的时间。赵叔叔表示并不想拔牙，只能无奈放弃。“我见不得拔牙钳这类的东西，而且我这高血压也好多年了，一下拔掉好几颗牙我怕身体遭不住啊。”

“中老年人拔牙需谨慎，尤其是高血压慢性病患者。”中老年口腔修复专家贾俊豪医生说道：“高血压病人如果近2年内血压稳定，精神状态好的话，可考虑拔牙，但老年人除外。上了年纪的老人身体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，一定不能随便拔牙，否则可能会有生命危险。”

### 3度以下的松牙能保 真牙才是最合适的

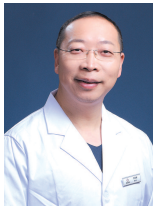
“牙齿松了，吃饭对于我来说就是走个过程，顿顿流食，我都能感到最近身子阵阵的发虚。”以前赵叔叔没事就喜欢去附近的小河钓鱼，但是最近走到河边都让他喘息好久，更别提坐一下午钓鱼了。“我就想知道松牙能不能加固不拔，我不想再拖下去了。”

中老年人对待松牙，能不拔千万不要拔。中老年口腔修复专家刘海松说道：“满足保牙条件(3度以下)的松牙完全是可以保住的，无需拔牙。叔叔阿姨一定要尽早地对牙齿进行检查，确定牙齿松动程度才能进行修复。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，就能增加更多的嚼劲。”

### 不拔松牙残牙根 无挂钩固牙新主张

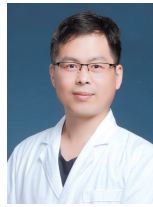
“临床上鉴定为2-3度的松动牙，采用现代修复技术是可以保住的，保住后的松牙完全可以同其他真牙一样使用！”刘海松医生说道，“将多颗松牙重新固位，建立新的咀嚼单位。现代牙齿修复技术能合理分散咬合压力，保护基牙，恢复咀嚼功能。中老年人牙齿松动一定要尽早治疗，越早检查治疗保住的可能性越大。3度是松牙可保留的最大限度，但如果超过3度，松牙在不同方向的动度将超过2mm，牙根在牙槽骨的包埋深度小于1/3，完全失去保留价值，应当尽早拔除做进一步修复，保存现有牙槽骨骨量。”

### ■中老年松牙修复专家介绍



**贾俊豪**  
中华口腔医学会会员  
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  
ITI国际口腔种植学会会员

韩国Dentium种植系统特训医师  
美国种植ICOI种植医师协会会员  
从事高端口腔临床近三十年，专注中老年口腔修复牙周、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。



**刘海松**  
哈尔滨医科大学学士  
中华口腔医学会会员  
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  
ITI国际口腔种植学会会员

Nobel种植认证医师  
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。擅长成年人各类牙髓病、根尖周病、固定修复、活动修复。

## 招募 50 位松动牙、残牙根老人 松牙修复专家专业科普保松牙、无挂钩新理念

为了让更多中老年人尽早摆脱松牙痛苦，新民健康特联合知名中老年专科口腔机构开启“松牙保卫战”。著名中老年口腔修复专家、院长组成新民健康特邀口腔医疗团队，专为50岁以上老人提供线上保松牙咨询。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. 免费参加“无挂钩、保松牙”科普讲座。
2. 中老年口腔修复专家线上保松牙答疑。
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：9月17日—9月21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)

## 秋冬进补不可乱补 听听营养科医生怎么说



亲爱的读者，你们好呀！我是凡事都喜欢问为什么的郑老师！家人常说多喝鸡汤才补，鸡肉干巴巴的有什么营养，真是这样吗？羊肉、虫草、水果都能补？到底哪些说法有道理呢？为了搞清楚这些问题，我们有请上海中医药大学附属龙华医院临床营养科蔡骏主任医师来解答，一起来看看吧！

### 问：喝鸡汤就补吗？

**蔡医生：**鸡汤是传统观念中的滋补佳品，许多人认为多喝鸡汤，就能补身体，现代营养分析却发现，鸡汤虽然含有丰富的、对人体健康有益的多种营养素，但鸡汤所含的这些营养素的量与鸡肉中含量相比还

是小巫见大巫，大部分营养素还是留存在鸡肉中。

况且鸡汤并不是所有人适宜喝的，有些人喝鸡汤反而会带来坏处，如胃酸过多、胆囊炎、胰腺炎等肝胆胰疾病、高血压、高血脂症、肾功能不全者均不宜多喝鸡汤。

**总结：**虽然鸡汤好喝，但精华在鸡肉。

### 问：要想长寿常吃羊肉？

**蔡医生：**羊肉肉质细嫩，脂肪及胆固醇的含量都比猪肉和牛肉低，并且具有丰富的营养价值，历来被人们视为秋冬进补的主要食材。但其性味较温热，阴虚火旺者，或有感冒、急性肠炎等疾病患者用羊肉进补无疑是“火上浇油”，不仅不能达到进补目的，反而会加重痼疾或产生许多不适症状。

**总结：**羊肉不错，但要看人群。

### 问：虫草海参总可以补吧？

**蔡医生：**虫草、海参等补品并不适合病重或有表邪者进补，而且价格昂贵，其滋补的性价比对于工薪阶层来说实在是太差了。进补效果好坏由进补是否得当所决定的，而不是由补品的价格来决定。

**总结：**价高未必适合。

### 问：水果营养丰富，多吃总没有坏处吧？

**蔡医生：**有些人想通过多吃新鲜水果，甚至将水果替代主食或蔬菜，以达到塑身强体目的。新鲜水果富含维生素和矿物质，是日常饮食以外，补充维生素矿物质的重要来源，但其90%以上是水分，所含蛋白质、脂肪较少，用其替代主食或蔬菜的话，势必造成供能的不足和营养素之间比例的失衡。

**总结：**饮食要均衡，水果不能替代蔬菜或主食。

### 问：那到底要怎么补？

**蔡医生：**秋冬进补要切合时令，莲藕、茭白、山药、白萝卜等白色时令蔬菜是初秋时节健脾润肺进补的好食材。

不同人群选择不同的进补重点方向。在均衡饮食基础上，老年人要特别注意蛋白质、钙、维生素D等营养素的额外补充；中青年人群则要规律进食，避免暴饮暴食，补充充足的维生素和矿物质；儿童处于生长发育阶段，可适当增加能量和蛋白质的补充，但切不可过量，以免造成超重与肥胖。

**总结：**进补因人而异，没有一招走遍天下的东西。

### 口臭 口干 苦

可用 养阴口香合剂

**主治：**口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，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，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。

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】：尚不明确。【不良反应】：尚不明确。【不良反应】：尚不明确。【不良反应】：尚不明确。

69.8元/盒

### 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；并发细菌感染也可使用。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】：偶见皮肤刺激如烧灼感或过敏反应如皮疹、瘙痒等。【不良反应】：偶见皮疹、瘙痒等。【不良反应】：偶见皮疹、瘙痒等。

138元/盒 60ml/盒

### 有氧运动和无氧运动

有氧运动，是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。通俗地说，就是整个运动过程中我们无需屏住呼吸，可以正常呼吸，特点是强度低、有节奏、持续时间较长。

有氧运动需要大量呼吸空气，对心、肺是很好的锻炼，可以增强肺活量和心脏功能。常见的有氧运动项目有慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。

无氧运动，是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈的运动。通俗地说，就是在整个运动过程中无法按照一定的节奏完成正常呼吸的运动。特点是高强度、持续时间短。

无氧运动可以锻炼肌肉，增加耐力。常见的无氧运动有长跑、短距离游泳、短跑、力量训练、平板支撑等。

有氧运动和无氧运动的分界没有那么绝对，很多时候它们会交替在运动过程中，比如长跑，我们常称之为有氧运动，但如果到最后冲刺阶段，又变成了无氧运动了，游泳也是如此，长距离的游泳是有氧运动，但到了冲刺阶段就是无氧运动了。我们通常说有氧还是无氧运动，是有氧占主导还是无氧占主导。

不管是无氧还是有氧运动，都是消耗脂肪的，只是有多有少。在进行有氧运动20-30分钟，糖消耗的比例大于脂肪，之后脂肪消耗大于糖。而无氧运动先消耗体内葡萄糖和肝糖，提升肌力，在相同时间内，有氧运动消耗的热量更多。

选择有氧运动还是无氧运动，要看自身的身体状况和锻炼的目的。对于没有运动基础的中老年人或是糖尿病等慢病患者，建议以有氧运动为主。（郑琳）