

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 275 期 | 2020 年 10 月 14 日 星期三 本版策划: 郑琳 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

松动牙 3 颗变 6 颗 老人一年缺牙半口

口腔专家提醒: 松牙能传染 尽早修复尚能固定不拔牙

“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 岁的王叔叔痛苦的说道。

“中老年人松牙不要随意拔。”中老年口腔修复专家张伟医生表示，“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。”

老人松动牙 1 年间 3 颗变为半口

家住浦东的徐阿姨前些天刚刚送小孙子上小学，看着孙子背书包步入校园的样子，徐阿姨异常欣慰。

“不过我还是有些遗憾啊！”目送小孙子进教学楼徐阿姨说道：“小孙子平时我照看着，我今年 62 岁了，嘴里没几颗好牙，松的松、缺的缺，小孩子很懂事，经常跟我一起吃“软”的饭菜，但是却从来没跟我闹。但最近 1 年，松牙从 3 颗变成了半口都有松动，我总不能让孩子跟我顿顿喝稀饭吧！松牙难道还能传染？”

“中老年松牙是有传染性的。”张伟医生指出，“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。”

害怕拔牙 拖着不治

平时徐阿姨对儿女们一直提，什么吃的喝的都不用给她带。“其实，是不能吃，牙齿松了，又不想白费他们的心意，我也想一家人坐一起吃一桌子好菜，那样多幸福啊！之前好不容易去了一次医院还让我把松牙拔了再装假牙，我没敢治，现在还是拖着，我也不知道这样拖着是不是好事，也许只能等拖到牙都掉了再装假牙。”

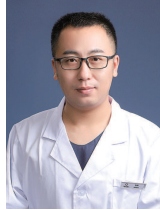
“中老年人千万不要抱有‘老掉牙’的想法，松牙拖着不治任其自己脱落是有非常严重后果的！”张伟医生提醒广大中老年患者，“87% 以上的中老年人口内有松动牙，很普遍，但不代表不危险。因牙周病引起的松动，若不及时治疗会破坏整个口内生态，造成咀嚼功能丧失，饮食吞咽困难，严重者引发口腔癌、肠胃疾病等，影响全身健康。而像糖尿病、血液性疾病、骨质疏松等慢性病引起的松动，若不及时治疗会导致病情恶化，直接威胁生命。”

松牙不拔固定住 用真牙享美食

“如今已是秋天，也是螃蟹最肥的时节，我想跟儿女家人们坐在一起，吃一顿大餐！”徐阿姨略微有些激动，“所以，我迫切地想要处理好我的整口松牙、缺牙，最好不拔牙。”

“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。”口腔疑难杂症专家周娅萍医生说道，“现代技术利用夹板原理和内外冠的相互嵌套将松牙重新固位，不仅能免除拔牙的痛苦，还可以减少细菌滋生，抑制牙周炎症，延缓牙槽骨的萎缩，预防牙齿再次松动。”

中老年口腔修复专家



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

从事中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、微创拔牙手术、全口义齿修复、前牙美学修复。



周娅萍
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

从事口腔临床近十年，擅长牙体牙髓治疗、冠桥修复，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。

征集 50 位多颗松动牙、残牙根老人 中老年口腔修复专家一对一口腔咨询

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. 免费参加“无挂钩、保松牙”在线科普讲座
2. 国内知名中老年口腔专家亲临，在线面对面咨询答疑
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: 10 月 15 日-18 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)

健康小贴士

高效整理家庭小药箱 省时省事又省心

晚上手指划伤，翻箱倒柜找个创可贴，怎么也找不到，还是要匆匆忙忙跑出去找个 24 小时药店；一到换季，过敏性鼻炎就难受得不得了，药箱里找到一瓶药“如获至宝”，却发现过了保质期。

家里常备一堆药品，关键时刻却总用不上，家人都很焦虑。别慌别慌，掌握好方法，学习整理家庭小药箱，省时省事又省心。

第一步，把家中所有药品全找出来，分门别类。不同的家庭成员常备药品不同，比如老人的高血压药，成人服用的抗过敏药，小宝宝的湿疹膏等。先将成人和儿童用药分开，放在不同的药箱。在此基础上将急救药与常用药，内服药和外用药分开，放置在药箱的不同分区区域中。一些气味较大的外用药，比如止

疼膏等单独存放，以免串味。

第二步，保留原包装，仔细查看药品的有效期和储存条件。首先，清理掉超过有效期的药品，临近有效期的，可以用标签贴在外包装上。有些药品不开封时有效期长，但开封后只能保存一个月，使用时写下开封时间。其次，严格按照说明书上的储存要求存放，比如注明冷藏的药品要放到冰箱冷藏。

第三步，挑选合适的药箱，放置在阴凉干燥的地方。不推荐纸箱和布袋药箱，因为容易受潮影响药品变质。选用有盖的药箱，存放在干燥避光的地方。3~6 个月检查一次药箱，适当增减备药，千万不要服用过期或性状有明显变化的药品。另外注意将药箱放到儿童不易拿到的地方，以免误服药品。(郑琳)

热点话题

“秃”如其来的危机，你中招了吗？

90 后小毛去参加同学聚会，大家正其乐融融地聊着天。突然，他冷不丁地听到“小毛啊！最近是不是太忙了？你怎么发际线又高了？”小毛一边保持着尴尬而不失礼貌的微笑，以“还好还好”来回应，一边不断地自我怀疑。

于是饭也不香了，老同学的八卦也不想听了，只想快点回家比一比镜子里的自己和曾经照片中的发际线，数一数洗完头后掉落的头发数量。

你是否也像小毛一样，处于发际线不断后退的忧虑中？要知道，你不是一个人在战斗。国家卫健委发布的脱发人群调查显示，我国脱发人群已超 2.5 亿，也就是平均 6 个人中就有 1 人有脱发症状。现在脱发已然成为大家关心的顶流话题之一。

脱发是一种正常的生理现象

正常人的头皮大概有 10 万个毛囊，所有毛囊都是周期性生长，包括生长期、退行期和休止期。

当毛囊处于生长期，毛发就会越长越长；当毛囊处于退行期和休止期，毛发不再生长并脱落。正常情况下，每天要脱落 50-75 根头发。而休止期持续 3-6 个月后，毛囊重新进入生长期，又会有新发长出。由于进入退行期与新进入生长期毛发处于动态平衡状态，故能维持正常数量的头发。

异常或过度的脱发就是病理性脱发了

其中，雄激素性秃发(脂溢性脱发)是常见的病理性脱发类型。这是一种发生于青春期和青春后期的毛发进行性减少性疾病。它存在明确的遗传倾向。

在男性中主要表现为前额发际后移和(或)顶部毛发进行性减少和变细，在女性中主要表现为顶部毛发减少和变细。少部分表现为头发变稀，发际线不后移。虽然该

病的发病机制尚未明确，但已有研究显示与遗传因素、性激素代谢异常、毛囊微环境炎症反应等有关。2010 年，我国开展了一项大型流行病学研究，通过对 1.5 万名对象面对面调查，发现雄激素性秃发在我国男性中的患病率为 21.3%，女性为 6.0%。其中患病率大于 20% 的主要集中在 40 岁以上的男性人群。

如果怀疑自己得了雄激素性秃发，应该怎么办？

对于早期和不典型的病例，需要进行专业的检查，以诊断并区别于其他原因导致的病理性脱发。如若确诊，应当尽早治疗。因为雄激素性秃发是一个进行性加重的过程，一般治疗越早，疗效也越好。

治疗方式主要包括内用药物、外用药物和毛发移植等。一般推荐联合疗法。

经过科学家的不断努力，现已成功使得人类多功能干细胞培养的人造皮肤长出了毛发，给广大脱发患者带来了福音。如果药物或者手术都治疗无效，也不用太担心，使用发片或者假发等也能起到很好的修饰作用。

良好的生活方式对于头皮毛发健康也非常重要

饮食清淡，少食油腻、刺激性食物，多吃水果、蔬菜，加强体育锻炼，合理休息；不使用刺激性强的染发剂、烫发剂及劣质洗发用品；不要使用易产生静电的尼龙梳子和尼龙头刷，在空气粉尘污染严重的环境中佩戴防护帽并及时洗头，这些都是保护头发的好习惯。

最后，即使得了比较严重的病理性脱发，我们也可以拥有最自然的发型，保持自信，做这条街上最靓的仔。(来自 @ 上海疾控微信公众号，作者上海市疾控中心化检所陈宇航)

口臭、口干、咽干、口苦

可用 养阴润口香合剂

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。

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

69.8元/盒

腹泻、急慢性肠炎

可用 安场 鞣酸苦参碱胶囊

用于 功能性腹泻、急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。

适应症: 用于功能性腹泻和急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。

OTC 甲类

全市各大药房有售 电话: 62041665

批准文号: 国药准字 H52020688, 生产企业: 贵州万顺堂药业有限公司

25.3元/盒

销售地址: [黄浦]南京东路第一医药商店[静安]中华新路957号, [惠园]路232号及富允上西区各药房, [山西]北路208号, [平壤]路155号 [徐汇]田林东路388号, [汇丰]各药房 [卢湾]上海药房各药房 [虹口]四川北路各药房 [长宁]北渔路107号 得一各药房[普陀]新村路356, 曹杨路673号 [闵行]莘建东路444号 [宝山]牡丹江路1701号 [杨浦]长海路369号 [浦东]上南路1071号, 养和堂各药房 [惠南]城东路268号 [松江]沪亭北路758号余天成各药房 [嘉定]沙霞路83号 [奉贤]南桥解放中路22号 [金山]恒德药店各药房 [青浦]青安路210号 [崇明]东门路178号等全市各大药房有售。 广告

