原徐汇牙防所专家提醒：松牙、残牙根可以不用拔

50岁以上中老年人均可报名 了解“无挂钩 不拔牙新主张”

“我真的不想拔牙，一是怕疼，二是不想这么早就变没牙老太太！”说话的这位赵阿姨，今年64岁，松动牙已经困扰她两年多了，咀嚼使不上劲，吃啥都不香，想镶牙又不敢拔牙。

四处求医 松牙一颗都保不住

“牙齿松动的日子太难熬，总感觉牙在嘴里晃晃悠悠的。煮烂的叶子还能凑合嚼嚼，如果是炖牛肉、酱鸭翅这些稍微硬点的东西，就不敢碰了，生怕把牙硌掉了！”说起松牙苦日子，赵阿姨记忆深刻。

赵阿姨曾经多次求医，但医生都建议她把松牙全拔掉，并且镶好牙需要3-6个月的时间。赵阿姨表示并不想拔牙，只能无奈放弃。

“拖着吧，反正只是牙齿问题，又不是什么大病，等过个十几二十几年全掉了，装个整口假牙。”这是赵阿姨最初的想法。

老胃病加重 根源竟是牙齿

“我没敢去拔牙治疗，但长期吃东西不怎么嚼就吞咽，让我的肠胃病开始加重！而且还一直便秘，我这身子骨可遭不住啊！”赵阿姨因为松动牙的影响，身体健康水平直线下降。

对于这个问题，原徐汇牙防所中老年修复专家周宇亮医生解答道：“牙齿变松后，咀嚼效率随之降低，唾液分泌减少，胃肠蠕动减慢，食物没有被充分嚼碎就进入肠胃，加重肠胃系统负担，影响人体对营养成分的吸收。时间一长，肠胃就开始出现不适、腹胀、恶心、消化不良、便秘等问题，从而影响全身健康。”周宇亮补充道，“中老年人一旦发现肠胃有问题，可以先排除是否有松牙，尽早固定，及时恢复咀嚼力。”

松牙、缺牙具有传染性

“老年人的牙齿问题真的拖不得啊，我这两年前才松了2颗后槽牙，现在已经松了半口，还掉了一颗。”赵阿姨回忆起这个事情后悔万分。“我以为好好的清洁其他的好牙就好了，谁能想到还是一颗接一颗的松、掉。”

对此，周宇亮医生指出：“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，松动牙治疗一定要在松动初期赶紧进行！”

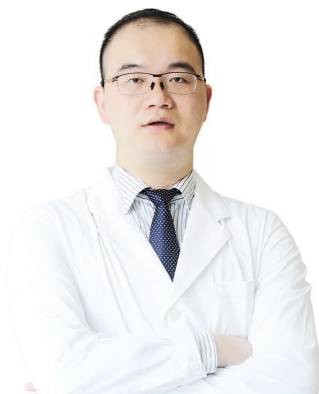
不拔松牙残牙根 无挂钩固牙新主张

“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！”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，应当尽早拔除做进一步修复，保存现有牙槽骨骨量。”

重阳节知名口腔机构送口福

征集50位多颗松动牙、缺牙老人
原徐汇牙防所口腔修复专家在线口腔评估

>> 中老年口腔修复专家



周宇亮
上海同济大学学士
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
Nobel国际口腔种植学会会员
ITI国际口腔种植学会会员
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
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，较早涉足口腔种植领域，深谙品牌种植系统，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。

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”口腔健康咨询。著名中老年口腔修复专家、院长组成口腔健康团队，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”科普讲座
2.国内知名中老年口腔专家亲临，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：10月22日—25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）

热点话题

低头族，谨防颈椎病

地铁上、马路边、餐馆中，“低头族”手机不离手，低头看屏幕；办公室里“低头族”伏案、看电脑，久坐不动；回家后“低头族”把ipad放腿上，一玩游戏几个小时。

日积月累，“低头族”的颈椎肯定受不了，经常头痛脖子疼，肩背酸胀无力，落下了一大堆毛病。

颈椎，指颈椎骨，处于脊柱的最上方，支撑着头部，我们常说的颈椎病，其实是骨头发生了问题，有别于颈肌劳损（肌肉劳损），是一种退行性病理改变为基础的疾患。

为什么长期低头容易引起颈椎病呢？

人体颈椎有一个略微前倾的生理曲线，当低头时，是和曲线相反的方向，长时间低头，颈椎曲线容易发生改变，严重的甚至会向相反的方向弯曲。颈椎曲度改变，让原本处于颈椎之间的神经受到挤压，可能造成头晕、手脚发麻等症状。

如果颈椎病已经进展到压迫脊髓或神经根的程度，要及时就医治疗。

大家都知道低头对颈椎不好，要怎么解决呢？日常预防最重要的就是少低头，多运动。

尽量少用手机，不要一直保持同一个姿势。如果不用手机做不到，使用20分钟后活动头颈总可以，有条件的地方使用手机支架，显示屏与眼睛保持同一水平。看书写字用电脑，也是一样，使用半小时后起身活动，适当休息。

加强运动锻炼，游泳、放风筝、打羽毛球等都是不错的选择。

秋冬季节，外出时可戴上围巾，注意颈部防寒保暖，避免受寒引起肌肉痉挛，影响颈部的血液循环。睡觉时枕头不宜过高、过硬。（郑 琳）

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。

口臭 咽干口苦
可用 养明口香合剂
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，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，黔药广审（文）第201231-00031号

腹泻、急慢性肠炎
OTC 甲类
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。

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，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]：少数病人头昏、嗜睡，恶心等症状，黔药广审（文）第201231-00097号

销售地址：[黄浦]:南京东路第一医药商店[静安]:中华新路957号，愚园路232号及雷允上西区各药房，山西北路208号，平顺路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 [惠南镇]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

科院虫草 2020新草最低可至7折
仅限十月 2019老草清仓5.5折

云上新芜 三大藏区（西藏、青海、四川）2020年新草售价列表

产地	年份	等级划分区间（单位：克）							
		0.2以下	0.2~0.3	0.3~0.4	0.4~0.5	0.5~0.6	0.6~0.7	0.7~0.75	0.75以上（虫草王）
青海玉树	市价	~~246元~~	~~326元~~	~~386元~~	~~446元~~	~~486元~~	~~526元~~	~~586元~~	
	2020	185元	228元	270元	335元	365元	395元	440元	
	2019	售罄	179元	232元	268元	292元	316元	售罄	
西藏那曲	市价	~~258元~~	~~348元~~	~~438元~~	~~508元~~	~~598元~~	~~648元~~	~~678元~~	~~698元~~
	2020	194元	261元	329元	381元	449元	486元	509元	524元
	2019	售罄	191元	263元	售罄	售罄	售罄	售罄	售罄

新草下山优惠品鉴新鲜口感
老草全程冷链不输新草精品

2019老草5.5狂欢价
科院虫草三大优势

① 诚信优势 年份不混/产地不混/优劣不混
② 团队优势 系统配有专业服务团队
③ 冷链优势 从采集到销售全程冷链

上海科院药房原名中国科学院上海生命科学研究院科院药房。 广告

咨询订购热线：021-64311772 / 34010789
上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）

●国内邮发代号3-5／国外发行代号D694／全国各地邮局均可订阅／广告经营许可证号：3100020050030／社址：上海市威海路755号／邮编：200041／总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印／上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙／北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版／美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元