

# 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276期 | 2020年11月4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

## 原牙防所专家提醒:松牙、缺牙、残牙根尽早修复可保住不拔

# 切莫等牙骨流失严重 牙齿脱落无法修复

“我的松牙真的还能凑合用,但是医生给我的建议是让我拔掉。我不同意,比起拔牙,我宁愿这么一直拖着,到时候跟嘴里的几颗缺牙一起修复。”71岁的李叔叔激动地说。

“李叔叔保真牙的意识是难能可贵的!”中老年口腔修复专家周宇亮医生说道:“但是,千万不能因为害怕拔牙就耽误了保松牙的最佳时机。现代中老年口腔修复技术完全可以将3度以下松牙保住,要根据不同等级分度,针对性治疗,能用的松牙,勉强用的,不同程度的松牙满足条件都可以保留,与好牙同样好使。”

### 两年才修复三颗牙

近年来王阿姨被一口烂牙折磨得不轻,吃又吃不好,松牙晃起来还疼得厉害,无奈只能接受拔牙治疗。

“拔了三颗牙后,真的是缓了好久才缓了过来,想起来我的头就发晕,要不是我才60出头,可能还真缓不过来。为了装这三颗牙,我跑了2年多的医院,七八趟才全部装好!”王阿姨对这次治疗很无奈。

“中老年人治疗松动牙,不要随意拔牙。”口腔专家周宇亮医生提醒广大中老年松牙、缺牙患者,“首先,如果采用的是拔牙来进行口腔治疗的话,不少叔叔阿姨拔牙之后牙槽骨会失去生理刺激,加速牙床迅速老化。拔牙之后需要3-6个月来恢复,这段时间吃饭又成问题。并且,不是所有的叔叔阿姨都能接受拔牙治疗,一些慢性病患者如糖尿病、心脏病等拔牙禁忌症患者是不敢轻易拔牙的,否则后果是他们身体条件所不能接受的!”

### 保住牙槽骨是修复牙齿的关键

王阿姨拔掉的三颗松牙中,其中有两颗已经达到3度以上松动。

“医生跟我说这两颗牙床条件很差,牙床里的牙槽骨被严重吸收了,就算拔掉之后要做其他假牙修复也很难。”她怎么也想不通骨头为何能被吸收。

“牙槽骨条件良好,松牙就能保住。”对此,中老年口腔专科专家贾俊豪表示:“牙齿松动通常是因为牙周组织的‘土壤环境’遭破坏,牙齿就像‘建在淤泥中的房子’摇摇欲坠。松动牙固定先要基础治疗,就是常说的牙周病治疗,修复了‘土壤环境’,把地基夯实了,松牙就能固定住。同理,缺牙如果骨头条件不好,那么‘基础不稳固’的情况下再装假牙也很难坚固如初。”

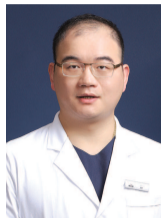
### 松牙能保住 用真牙享美食

“我迫切地需要能够处理好我整口松牙、缺牙,并且不拔牙的方法。”这不仅是王阿姨的想法,也是很多松牙、缺牙的叔叔阿姨的诉求。

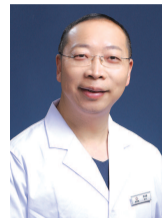
“临床上鉴定为2-3度的松动牙,采用现代修复技术是完全可以保住的,将松牙重新固位,不仅能免除拔牙的痛苦,还可以减少细菌滋生,抑制牙周炎症,延缓牙槽骨的萎缩,预防牙齿再次松动。”

“把松牙固定住,拥有同好牙一样的咬合力,正常吃东西并不是件难事!”贾俊豪医生指出:“中老年人,松动牙治疗前一定要做详细的检查,千万不要一拔了之,也不要一拖再拖,尽早保牙,保住的希望也就越大。”

### ■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进修,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。



**贾俊豪**  
中华口腔医学会会员  
知名中老年口腔专科种植委员会成员  
知名中老年口腔专科附体技术委员会成员  
ITI 国际口腔种植学会会员  
韩国 Dentium 种植系统特聘医师  
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。

## 金秋知名口腔机构送福利

### 征集 50 位多颗松动牙、缺牙老人 原牙防所口腔修复专家在线口腔评估

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

为了让更多的中老年人尽早摆脱松牙痛苦,新民健康特邀有关口腔专家举办“松牙保卫战”口腔健康咨询。著名中老年口腔修复专家组成口腔健康团队,专为50岁以上老人提供线上松牙咨询。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. 国内知名中老年口腔专家亲临咨询答疑
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)

(每次活动名额限50名)

活动时间:11月4日—11月8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!

## 不熟就吃? 你别“豆”了!

本市曾发生一起食源性疾病事件,是因为饮用未熟豆浆引起的,疾控君一定要给大家提个醒。

事件回顾:今年2月,本市一个家庭用豆浆机做豆浆,由于赶时间,没等到豆浆机完成整个流程,就把半成品的豆浆盛出来凉了。一家人喝了这豆浆,不到1个小时,都觉得肚子痛,并开始呕吐,不得不到医院就诊。万幸的是,经过治疗,全家人都恢复了健康。

**豆浆或芸豆没煮熟,为什么会食物中毒?**  
未煮熟豆类食品中含有胰蛋白酶,会导致蛋白质代谢障碍,影响蛋白质的吸收;还有皂苷及血清凝集素,会强烈刺激胃肠道,造成呕吐、腹痛、腹泻等等症状。

不管什么豆浆,其制作过程都包括豆子浸泡、加热烧熟和研磨榨汁几个步骤。只有通过彻底加热烧熟才能去除生豆中对人体有害的物质。世界卫生组织的食品安全五要素中指出,食物要烧熟煮透,如果是大快的食物,如肉类,其中心温度要达到70℃。疾控君建议,豆浆在煮开的情况下保持一定的时间

(5-10分钟)最妥当。

有的小伙伴是用豆浆机来自制豆浆的,经济又好用,但我们也要提醒在使用过程中注意要将豆子烧熟。豆浆机的程序会设定好一个加工流程和时间,有的先加热,有的先研磨,两者都可。即使过程中已经研磨好,机器不继续运作,仅仅是指示灯没有跳,也请耐心等待。因为这个时候可能是机器内保持高温去除皂素等物质的时候。不放心的小伙伴可以等豆浆机完成运转后,再把豆浆加热烧熟一下,吃得放心。

其实,吃不熟的食物,可能引发的食品安全问题很多,除了豆类食物中毒之外,某些食物中的寄生虫、细菌、病毒等还可能引发人的寄生虫病等食源性疾病。

疾控君不得不再唠叨一遍, **烧熟煮透的食物,才是最安全的食物!**

(来自 @ 上海疾控微信公众号,作者上海市疾控中心危控所陆冬磊)



大家好!我是凡事喜欢问为什么的郑老师。

## 膏方里的小秘密 中医专家告诉你

俗话说“冬令进补,来年打虎。”眼下膏方越来越热,但是你知道膏方里都有些什么吗?开膏方和看病有什么不同?什么是开路方?本期有请上海中医药大学附属市中医医院主任医师周大成为我们讲解膏方的秘密。

### 膏方里都有些什么?

膏方又叫膏剂,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。上海中医药大学附属市中医医院主任医师周大成指出,膏方中除了中药材以外,还添加了一定比例的辅料与传统滋补品,如人参、阿胶、冬虫夏草、核桃仁、芝麻和黄酒等等。膏方的配置是依据临床中医师对每个个体辩证结论的总结,来最大限度满足个体需求。

### 开膏方和看病是一回事吗?

开膏方需要辩证与辨病相结合,但周大成医生认为,开膏方和看病还是两个概念,膏方从来不是说用来治病的,虽然有治病含义,但是和临床看病、处方辨病施治还是有所区别的。

膏方并不一定是患病的人吃的,真正患病的人,医生不会和你说你吃膏方吧。中医说“虚则补之,实则泄之。”如果是看病,是虚证的,医生会开一点调理的,补益的药,但是大多数中医看病,并不是以滋补为主的,有虚症才会补,但临床上70%、80%的病人是由于其他的疾病,这时就要遵循“实则泄之”,调整阴阳,“损其有余,补其不足”。

### 膏方适合哪些人群?

膏方适合亚健康健康人群、老弱人群,也适合

慢性病患者、手术后恢复期的人。周医生说,现代人工作压力大,睡眠不好、胃口不好、容易疲劳等,可以通过生活习惯、饮食习惯调整,如果还没有效果的话,可以尝试用膏方来调理。

对于慢性病患者,周医生认为膏方是有比较好的效果。比如有些胃肠道病人,轻症的时候不注意,在病情严重时又比较焦虑,这与中医所指五脏六腑中的肝密切相关,肝旺脾虚,情绪不好又加重脾胃和肠道消化功能的下降,造成一种恶性循环。如果在早期通过膏方的调理,可以起到纠偏的作用。

### 什么是开路方? 清补和滋补方是什么?

周医生表示,膏方定调的基础是养,临床定调的基础是治。有些人患病,在养之前,就需要吃点开路方,开路方就是在养身体之前,先把体内影响吸收膏方营养成分的障碍去除掉。

吃了开路方之后,大的障碍去除了,医生会在膏方中适当地加入一些解决残留问题的中草药,这样的膏方称之为清补方。对于亚健康人群、年老体弱者、儿童等群体,以滋补膏方为主,通过调补增强人体体质。

周医生提出,手术后、放化疗之后的患者有气血虚弱的表现,可以根据患者的疾病和虚症情况拟定具体的清补方子。还有些长期的慢性病,比如老慢支,天热时症状轻一些,冬天症状严重,中医认为有痰就有湿,一般不能用滋补的方子,对于这些虚实夹杂的老年病,也会用清补方,既治病又养生,提高免疫力。

周医生特别提醒,身体健康的人通过饮食调补、运动锻炼,完全可以达到冬令进补的目的,没必要吃膏方。

本版活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或其他商品,相关信息仅供参考。

## 舌生疮、口臭

### 可用 养阴口香合剂

**主治** 口臭,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,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, 药物相互作用: 尚不明确, 贮藏: 密封, 有效期: 24个月, 生产日期: 2012/31-0003/4)

销售价格: [黄浦]: 南京东路第一医药商店, 淮海路各药房, [静安]: 各区各药房, 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, 友道路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]: 沙露路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; 并发现细菌感染也可使用。  
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, 贮藏: 密封, 有效期: 24个月, 生产日期: 2012/31-0003/6)

销售价格: 138元/盒 60ml/盒