

中老年口腔资深专家提示：更适合 50 岁以上慢性病中老年人

覆盖义齿固松牙、保残根，解决中老年复杂口腔问题新思路

“到哪儿都说要把松动牙拔掉，我真不想拔牙。”黄浦区 67 岁周阿姨，缺牙的同时还有 3 颗松动牙，咨询过几家口腔机构，医生给出的回复都是先拔牙再做下一步治疗。但是周阿姨对于不拔牙的态度很坚决，“我的牙没坏，就是松了，拔掉太可惜了！”

中老年人对待松牙，能不拔千万不要拔。擅长中老年口腔疑难杂症修复的石欢医生表示：“现代口腔修复技术对于满足保牙条件（动度在 3 度以内）的松牙完全是可以保住的，无需拔牙。固定住的松牙与好牙一样，吃各类美食，享受好口福。”

中老年人盲目拔牙危害大

中老年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，治牙一定要慎重，盲目拔牙会有生命危险。过去口腔医学水平有限，松牙、残根都被当作病牙拔掉，再镶上挂钩牙。

用拔牙来做口腔治疗，牙槽骨会失去生理刺激，加速牙床老化。拔牙还要等 3-6 个月恢复，这段时间怎么吃饭？一两颗问题不大，如果多颗牙齿松动全拔掉，非常不适合中老年人。

“有慢性病的中老年人口腔问题带来的危害更大。”石欢医生指出，“高血压、糖尿病是我国中老年人的高发疾病，他们的口腔环境普遍不好，极易滋生牙周细菌，引发牙周炎加速牙槽骨吸收，造成牙齿松动、脱落。如不及时治疗遏制，牙周细菌进入人体循环系统，不仅恶化慢性病的程度，还会造成胃肠道消化功能紊乱，带来全身性的并发症，拖垮身体。”

真牙才能吃出好口福

只有真牙才是最适合人体自身的，真牙外

覆盖着一层牙周膜，吃饭时可感知食物的大小、软硬，这是任何人造假牙都不具备的能力。“食之有味”、“嚼之有劲”，这是真牙才能做到的，真牙保留越多，才能更有好口福。

石欢医生强调：“多数真牙有 2-3 个牙根，后牙可以生成 4 个，又叉呈多边形，稳固地扎在牙槽骨中，将咀嚼时的受力合理分散到每个牙根上，从而延缓了牙槽骨的承受力。目前很多人造假牙只有单科牙根受力，咀嚼时对牙槽骨的压迫过大，极易造成牙槽骨受力过度，发生不可逆的损伤。”

不拔牙、无挂钩固松牙

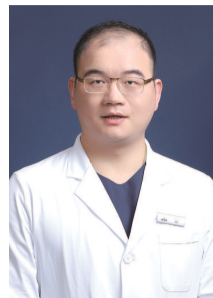
过去，很多松动牙患者采用的是挂钩假牙方式，那是利用钢丝依托健康真牙来固定假牙，对保留真牙的要求高，受力完全依赖自己的好牙。

“像周阿姨嘴里的松牙，松动度都在 2-3 度之间，符合保留条件，只需要先进行系统的牙周治疗，再将松牙固定，无需拔牙。”中老年口腔修复专家周宇亮医生解释道：“通过‘无挂钩覆盖义齿’，不依靠挂钩做固定，多颗松牙均可固定，变松为固，分散咬合力。利用了夹板原理保住没拔的松牙，是非常适合口腔环境复杂的中老年人的修复手段。”

保住残牙根，将牙齿直接镶在牙根上，免去拔牙的痛苦。增强咀嚼力，维持对牙槽骨的生理刺激，防止牙槽骨萎缩，减少细菌滋生，抑制牙周炎症，一举多得。真牙修复固定好，正常饮食不是问题。

中老年人对待松牙，能不拔千万不要随意拔。周宇亮医生再次强调：“现代口腔修复技术对于满足保牙条件（动度在 3 度以内）的松牙完全是可以保住的，无需拔牙。固定住的松牙与好牙一样，吃各类美食，享受好口福。”

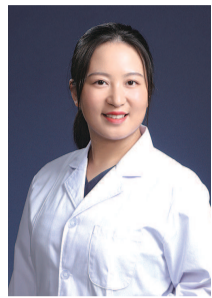
中老年专科口腔修复专家介绍



周宇亮

上海同济大学学士、中华口腔医学会口腔修复专业委员会专科会员、中华口腔医学会儿科分会会员、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

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。



石欢

中华口腔医学会会员、毕业于西安交通大学、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

专注前牙美学修复、种植体覆盖义齿修复。熟练掌握现代化根管治疗、微创拔牙手术、全口义齿修复，具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。

全市招募 50 岁以上松牙、缺牙患者 中老年口腔专科医生 线上面对面咨询松牙问题

活动时间：3月24日—28日(全天)

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!

(每日活动名额限 50 名)

健康小百科

脂肪肝自述

我叫脂肪肝，人体里原本没有我，因为各种原因，肝细胞里脂肪堆积过多就有了我，我的体重超过肝重的 5%，10%，甚至能达到 25%。

有些人不在意我，小瞧我，该喝酒喝酒，该吃肉吃肉。哼！那是不知道我的厉害。我能让你疲倦乏力、体重减轻、食欲不振、恶心、呕吐，也能让你腹部或肝部疼痛。如果你连我的警告也不理睬，我将升级为肝炎、肝硬化和肝癌。

准确地说，我是非酒精性脂肪肝，我还有个兄弟是酒精性脂肪肝，酒精进入人体后，少部分由胃里的酶代谢，绝大部分的解毒工作是肝脏负担，喝酒过多，肝脏不堪重负，但是长此以往，我兄弟的力量会越变越强，与我一样可以升级为肝炎等疾病。

我们的家族很庞大，据流行病学数据显示，中国居民患脂肪肝的比例在 25% 左右，部分一线城市及较富裕的地区人群中脂肪肝患

病率甚至超过 30%。

我喜欢肥胖的人，他们爱吃油腻的食物，又不运动，给我源源不断地提供能量，我也喜欢那些快速减肥的人，他们过度节食引起脂肪短期内大量增加，损害肝细胞，糖尿病患者也是我的老朋友了，还有些爱抽烟的人、代谢紊乱的人也是我的目标。

有人怪我们坏，我们可不背这锅，我们的命运其实掌握在你们手里，虽然我不愿意承认。如果你能坚持以下这些良好的生活方式，我们也会默默退出你们的世界。

1. 健康饮食，限酒戒烟。日常饮食上，要少吃油腻、腌制品，少吃甜食，多吃新鲜蔬菜和水果。
2. 每天坚持运动，科学减肥。
3. 劳逸结合，学会排解压力，保持良好的心态。
4. 保证正常的作息时间，不要熬夜，促进身体的正常代谢。

(郑琳)

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。

科院虫草 特价清仓 低至5折起 数量有限 售完即止

2020 五树 < 0.2g 特价款：99元/克

五树特惠断草 特惠价：78元/克

2019 虫草 狂欢价 5折 售完即止 仅限2019年虫草

新草下山 优惠品鉴 新鲜口感 老草全程冷链 不输新草精品

两大藏区（西藏、青海）冬虫夏草售价列表

| 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 |
| 青海玉树 | 2020 | 246元 | 326元 | 386元 | 446元 | 486元 |
| | 2019 | 148元 | 180元 | 212元 | 290元 | 316元 |
| 西藏那曲 | 2020 | 258元 | 348元 | 438元 | 508元 | 598元 |
| | 2019 | 155元 | 191元 | 241元 | 330元 | 389元 |

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）

口臭 苦 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】：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。【药厂】：第221208-00184号

69.8元/盒

灰指甲 可用 伊甲 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. 用于热、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。【药厂】：第221208-00184号

138元/盒 60ml/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]：人民东路2626号、[杨浦]：长海路349号、[宝山]：牡丹江路各药房、[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。 广告