牙齿摇摇晃晃、残根多，吃饭吃不动，怎么办？

满足条件，松牙也能保留固定，吃嘛嘛香！

牙齿松动吃不好饭 不想拔牙，怎么办？

“上了岁数的人都知道，牙齿有松动、缺失实在不好过啊。硬的嚼不动，黏的怕粘牙，吃口饭就像受罪，这日子太折磨人了！”63岁的卢阿姨常年受缺牙、松牙的苦，看见别人一口好牙想吃就吃，特别羡慕。但在社区口腔门诊看了几次，医生都建议她先把松牙拔掉，再进行缺牙修复。

可卢阿姨觉得自己一把年纪了，拔牙太遭罪了，而且好好的牙拔掉实在太可惜，但是不拔牙又吃不了饭，卢阿姨陷入了两难境地。这牙是不是真的非拔不可呢？

松牙专业固定 好处多不受罪

据知名口腔卫生管理专家魏兵介绍，其实松动的牙齿并不是一拔了之。松动牙在评估后满足固定条件，通过专业的方法，就可以不拔牙，保留真牙。修复固定好的松动牙可以行使正常牙齿的功能，鸡腿、排骨等美食都可以正常吃。

目前的修复理念也遵循舒适、美观、便捷的原则，不用担心会破坏牙釉质或磨掉健康牙体组织，专业经验丰富的医生会结合个人的口内情况全面衡量，定制人性化的修复方针，最大限度延长牙齿的使用寿命。

松牙固定有最佳治疗期 “拖、忍、抗”不可取

“不论是松动的牙齿，还是残根、残冠，都有最佳治疗期，及时修复就可以重新保留固定。千万不要盲目拔牙，也不要一拖再拖活活把牙齿拖到自己掉。”魏兵表示，一旦拖延不治，松牙能保留的几率就大大降低，牙槽骨也会加速萎缩，后期修复就会多耗精力和金钱。

“保天然牙”专题云讲座报名啦 看看你的松动牙能保留吗？

牙齿松动真的可以重新稳固吗？牙根已经暴露、左右摇晃的牙齿还能保住吗？烂了一年的牙根，是不是只能拔掉重新修复了？有慢性老年疾病，口腔“老大难”问题应该怎么处理？

本周，“保天然牙”专题云公开课将为你一一做出详细解答，现场更特邀沪上口腔名医、留美/留日口腔学者、口腔明星专家等进行专业指导，为不想拔牙、害怕拔牙、一口老烂牙的朋友出谋划策，提供口腔保健专业方案，相信你一定会受益匪浅！

■爱牙福利

1、免费参加口腔保健指导课堂
2、开通大咖绿色通道，免费制定口腔保健方案
3、特邀知名口腔专家面对面云宣教答疑
4、免费申领爱牙礼包1份（牙线、牙刷、漱口水）

活动时间
5月21日周五 13:30
5月23日周日 10:00

报名咨询热线 021-52921992

或编辑短信
“爱牙＋姓名＋联系方式”
发送至:13331917156

>> 指导专家

魏 兵

口腔健康管理专家
知名口腔疑难种植总监
美国罗马琳达大学种植临床硕士
ICOI国际种植专科医师学会会员
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾
毕业于中国医科大学

中科灵芝 助力健康
致力于灵芝研究36年

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

专利组合

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)

用中科专利技术CO_2超临界萃取的中科灵芝孢子油
专 利 号：ZL 2006 1 0086075.1
发明名称：一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法

主要原料：姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子。

中科灵芝 2 元认购计划

关爱市民健康，“中科灵芝二元认购计划"真情起航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值960元的中科灵芝孢子胶囊2瓶。因领认购需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身认购一次！
活动期限：长期不限额。
领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）
2、本人身份证
领取步骤：电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。
预约专线：021-35110789（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）

中科灵芝孢子胶囊(100粒/瓶)

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊：国食健注G20100316 国家市场监督管理总局批准 适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：少年儿童、孕妇、乳母 中科牌爱特胶囊：卫食健字（2000）第0434号 中华人民共和国卫生部批准 适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：少年儿童 中科灵芝孢子胶囊：卫食健字（1999）第133号 中华人民共和国卫生部批准 适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：无 保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病 苏食健广审(文)第220316-00297号 广告

热线：021-34010789/64311772
上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路） 南京中科药业有限公司出品

健康小百科

更年期并非女性特权，男女都有！

医学认为，更年期综合征是人生过程中体质状态由盛转衰的转折点。在大家认知中，更年期是女性特有的。其实，现代医学证明，男性也有更年期。

一般情况下，女性更年期综合征比男性发生的时间略早，女性大约在45-55岁之间，男性大约在55-65岁之间；男性更年期综合征则比女性持续的时间更长，女性更年期的不适反应大约2年左右便可结束，男性大约在3-5年，具体视不同个体体质情况而定。

女性在绝经期前后，由于性激素波动或减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主，伴有神经心理症状的一组症候群，被称为女性更年期综合征。具体表现有：

经期改变——女性月经周期改变是围绝经期最早出现的临床症状，如：周期延长，经量减少，最终停止；或者周期不规律，经量忽多忽少，逐渐减少而停止。

血管舒缩症状——潮热、出汗是血管舒缩不稳定的临床表现，是围绝经期较为突出的特性。潮热时，自前胸涌向头颈部，波及至全身。在潮热区域可感觉灼热，皮肤发红，紧接着爆发性出汗。持续时间数秒或数分钟不等。

男性更年期，是男性由中年过渡到老年，期间体内激素水平、生化环境、心理状态出现由盛转衰变化的时期。具体表现有：

生理体能——体能和精力明显下降。容易出现疲劳、食欲不振、便秘或腹泻、骨关节疼痛、肌肉力量减弱等。

精神心理状态——精力不集中、记忆力减退，情绪波动较大，悲观，对生活失去热情等。

神经系统——时有呼吸不畅感，身体部位或有麻木、刺痛感，或手脚冰凉，也可出现心慌、心悸，神经衰弱等表现。 （孙 黎）

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 美明口香合剂
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221208-00184号

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.黔药广审（文）第221208-00180号

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]:牡丹江路各药店,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:沪亭北路758号余天成各药店,[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

●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