

缺牙苦！骨条件不足、修复难！吃饭总要被“特殊照顾”？ 本周六“全民爱牙口福行动”科普讲座解答疑难案例 全城招募 100 名口腔疑难案例 符合条件的抓紧报名

>> 特邀专家

九九重阳佳节即将到来！自古千年，我们都在节日到来之际，无不祝福老人健康长寿，无不思念亲人。老人们身体健康，尽情享受天伦之乐，这无疑是天下儿女最大的心愿和幸福。然而很多老人最大的苦恼就是没有一口好牙，无福享受各种美食，面容愈发苍老、身体健康每况愈下，给享受晚年幸福带来了遗憾。

掉牙的你，还在“凑合”饮食吗？ 缺牙吃不好，身体差，脸塌嘴陷不想出门！

今年 72 岁的张爷爷，年轻的时候是一位喜欢打篮球的热血少年，有一次打篮球不小心把门牙磕断了，一直也没有处理。岁数大了，牙齿就开始“风吹草动”地往下掉。张爷爷的上颌牙齿二连三脱落，一口牙却掉得七零八落，只剩下几个摇摇晃晃的烂牙根，撑着整个活动假牙。脸塌嘴陷，这幅形象让他整天大门不出，二门不迈。因牙齿缺失时间过长，导致张爷爷吃不好，嚼不烂，日渐消瘦，药越吞

越多，身体却越来越差，记忆力都变差了。“我早上起来要是没戴上假牙，直接照镜子，那我这一天连出门的勇气都没了。”“我和老伴为了这个家辛苦了大半辈子，好不容易孩子成家立业了，但我们腰背也弯了，牙齿也掉光了。每次儿女打来电话时，我们嘴上总是说着让儿女放心的话，挂电话后，和老伴吃的依然是好吞咽不用嚼的流食。不是吃不起好的，是吃不动了。”黄浦区 72 岁的张爷爷说道。

缺牙不补，拖下去当心一颗都不剩！ 看牙得趁早，不要无牙方恨晚！

长久以来，很多市民口腔意识淡薄，对缺牙危害认识不足，“没了后槽牙，反正也不影响用其他牙齿吃饭”，“才掉一颗，等到全掉光再看也不迟”。“拖、忍、扛”的敷衍态度不仅让本还有救的牙齿整体垮掉，更是威胁到了我们的身体健康。实际上，牙齿脱落后，会形成一个空缺位置，它两侧的健康牙齿在咀嚼受力时因为缺失一侧没有支撑，就会逐渐倾斜，长此以往，牙齿会逐渐松动乃至脱落。如果长期缺牙不修复，可导致咀嚼功能退化，诱发各类疾病，影响健康，严

重降低生活质量。“掉的是牙，减的是寿”这话一点也不为过。口腔专家强调，如果牙齿出现松动，首先应通过牙周治疗、钢丝或夹板固定、牙冠修复等方式“补救”，尽可能保住天然牙。只有当天然牙没有保留价值时，才需要考虑拔牙，并尽早修复缺牙，以防止牙槽骨进一步退化。每个人的口腔状况不同，老年市民选择修复方法时，应综合考虑全身情况、口腔卫生、余留牙状况等因素，选择正规机构进行缺牙修复。



王建文

知名口腔机构种植总监
美国加州大学洛杉矶分校 1 年种植大师班培训认证
德国法兰克福大学访问学者
瑞士士卓曼种植认证讲师



翟建博

知名口腔机构种植总监 & 显微美学修复总监
同济大学口腔医学硕士
美国加州大学洛杉矶分校美学修复培训认证
奥地利维也纳大学多学科治疗继续教育



黄庆巍

知名口腔机构种植总监
德国法兰克福大学种植课程培训认证
奥地利维也纳大学种植头颌解剖培训认证
瑞典 Nobel Biocare SFA 无牙种植继续教育
中华口腔医学协会会员

本周六“全民爱牙口福行动”科普讲座 全城免费招募骨条件不足、缺牙修复困难的市民 在线解答疑难案例 帮助缺牙市民找回好口福

本周六（10月16日），新民健康联合沪上知名口腔专家开展科普讲座。活动当天，专家将在线通过图文的形式为市民带来口腔健康知识科普及案例分享，并围绕市民普遍关心的问题展开讲解。讲座结束后，专家还将就市民的缺牙问题进行答疑。

※活动亮点

- ①口腔医生在线面对面提供案例宣教讲座，干货满满；
- ②家门口与口腔专家在线零距离接触，直接解答疑难；
- ③参与活动的市民均可免费领取爱牙随手礼一份（牙膏牙刷牙线套装）；
- ④传递全新数字化口腔健康管理理念，消除市民以往对牙修复的恐惧心理；
- ⑤口腔疑难案例在线宣讲，分享重拾口福的感人故事。

※报名条件

- ①各种原因导致长期饱受缺牙困扰的市民
- ②长期戴假牙导致牙龈出血、牙齿松动的假牙一族
- ③多颗、半口、全口缺牙市民
- ④严重骨条件缺失的市民
- ⑤其他口腔疾病的市民

报名热线：021-52921343
本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或其他商品，相关信息仅供参考。

Email: dzlx@xmwb.com.cn
主办：上海市慈善基金会 新民晚报社



蓝天下的至爱

2021年10月13日 星期三
本版编辑：胥柳曼

新民晚报

上海为万余云南教师线上培训心理知识

有一群在大山深处的孩子，有父母却异常孤独，被称为“不是孤儿的孤儿”。年初，上海市慈善基金会长宁区代表处发起众筹帮扶项目，为其带去关爱与礼物，但在项目实施过程中发现，有些孩子还不同程度存在心理问题。9月25日，由上海市慈善基金会长宁区代表处、云南红河州教体局、华东师范大学附属精神卫生中心主办的“云南红河教师线上心理知识培训班”在上海市长宁区社区学院正式开班。这是上海市慈善基金会长宁区代表处继2020年底在云南金平、

红河、绿洲三县开展的“不是孤儿的孤儿”众筹项目以及2021年5月组织心理医生开展“教师心理知识培训和儿童心理健康辅导”工作的延续，希望通过系统培训，让当地教师掌握儿童心理健康教育知识。开班仪式由上海市慈善基金会长宁区代表处副会长张国蕊主持。上海市长宁区人大常委会副主任、上海市慈善基金会长宁区代表处副会长陆继业讲话。他指出，2021年是实施乡村振兴建设规划第一年，乡村振兴的基础是教育，关键是人才。开展教师心理知识培

训是长宁区代表处积极响应党中央、上海市委和长宁区委关于乡村振兴建设指示精神的一项重要举措，这项工作也获区委、区政府高度重视，希望通过培训努力提升教师心理辅导的专业技能水平，为孩子们健康成长保驾护航。云南省红河州教体局副局长缪黎感谢长宁区委、区政府对云南红河州教育工作大力支持，并对培训工作提出要求。中英教育集团副总裁、上海市长宁区明心精神卫生社工站理事长董红婴做教学安排说明。开班首日，市儿童青少年心理

教育专家陈默、华师大附属精神卫生中心儿童精神科主任医师郑宏以及华师大附属精神卫生主治医师陈思路分别作《学校心理工作的架构和运作》《儿童青少年情绪困境与共情表达》《疫情常态化中小学生学习心理问题识别和应对》等专题授课。接下来还将有七个专题，分别从儿童青少年情绪特点、青少年共情以及学校与老师如何开展心理教学等方面展开讲解，并通过生动教学案例引导老师在实践中掌握心理教学知识。远程线上授课形式是长宁区

代表处开展慈善公益的一次新的尝试，长宁区代表处将不断创新拓展慈善公益的新课题，探索慈善公益新方法，力求把慈善公益工作真正落到实处，实现“依靠社会办慈善，办好慈善为社会”的美好愿景。据统计，当日共有221个点位，约1.2万名教师参与线上培训。该培训班由上海市长宁区明心精神卫生社工站、上海市长宁区社区学院承办。上海市慈善基金会长宁区代表处副会长毛国伟，上海市长宁区援滇干部、云南红河州副秘书长马骥等参加开班仪式。 李一能

玉佛禅寺为 10 万老人送“长寿面”

10月12日，“情暖重阳 久久安康”之“一碗长寿面”孝亲行动启动仪式在上海玉佛禅寺举办。上海玉佛禅寺、上海觉群文教基金会、爱心人士黄悦通过上海市慈善基金会、上海市老年基金会、上海慈善物资管理中心，将在重阳节期间为沪上万余位长者送出“一碗长寿面”礼盒，并优先赠予孤寡、残疾、高龄以及退役老兵、劳模等老年群体。爱心企业“饿了么”提供大力支持。上海市民宗局副局长王凡，上海市慈善基金会副理事长施南昌、周珊珊，上海市老年基金会副理事长兼秘书长孙萍，上海市民宗局佛教处处长

长潘元庆，普陀区民宗办副主任闫忠武，爱心人士黄志良，阿里巴巴本地生活副总裁、蜂鸟即配负责人刘敬杨，上海玉佛禅寺方丈、觉群文教基金会理事长觉醒大和尚参加仪式。上海觉群文教基金会多年来持续举行敬老、爱老活动。去年12月，上线“一碗长寿面-关爱困境老人”公益项目。项目开展以来，在多个社区、街道、养老院、救助站等开展“一碗长寿面”敬老服务，持续为困境老人送生日祝福和温暖陪伴。重阳节到来之际，上海觉群文教基金会联合更多爱心人士/团体举办“一碗长寿面”孝亲行动。其中，爱心人士黄

悦捐赠长寿面 10 万份。觉群大学生创业基金 2009 年公益资助项目“饿了么”将提供爱心配送服务。上海觉群文教基金会还组织玉佛禅寺法师前往长寿路街道、长征镇、长风新村街道、长桥街道、长白新村街道、长海路街道、长兴街道七家开头带有“长”字的街道进行定点捐赠，上门为老人送上一碗长寿面。上海玉佛禅寺、上海觉群文教基金会将在寺内举办重阳祈福法会、敬老义诊等活动，重阳当日 65 周岁以上老人可凭身份证或敬老卡免香花券入寺，并免费品尝一碗玉佛长寿面、一份重阳糕。 李一能

退休女工捐画助乡村振兴

10月6日，奉贤区举行“圆梦接力朱品连作品慈善义拍”，一位退休环卫工人 15 幅作品共拍得善款 32780 元。所有善款将捐赠给上海市慈善基金会奉贤区代表处“圆梦行动梦想基金”，定向用于奉城镇盐行村的扶贫济困。本次义拍由上海市奉贤区精神文明建设委员会办公室、上海市奉贤区奉城镇人民政府、上海奉贤新城建设发展有限公司主办；中共上海鑫富达资产管理有限公司支部委员会、中共奉贤区奉城镇盐行村总支部委员会承办；上海市慈善基金会奉贤区代

表处、上海国际商品拍卖有限公司鼎力支持。拍卖会是在奉贤区九棵树未来艺术中心举办，现场汇聚爱心企业代表和市民 200 多人。只有初中学历的退休环卫工人朱阿姨用手中的画笔，画出反映奉贤区生活蜕变的“新江南”，更是朱阿姨心田里祝福祖国妈妈生日的最好礼物。捐出的 15 幅作品中拍价格从 200 元至 6000 元不等，共计 32780 元。现场朱阿姨还与大隐书局、九棵树未来艺术书店以及吴房村田心农创集市签约，将更大范围展示其画作。 李一能