

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294期 | 2021年12月21日 星期二 本版策划:孙黎 视觉设计:陈嘉辰 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

相约 23 日口腔明星专家魏兵爆场云讲座

不跟风、不盲目, 缺牙科学修复!

没有牙,咬不动,嚼不烂,想吃不能吃,生活品质大打折扣。临近年底,为帮助老年朋友重获好口福,本周知名疑难种植专家团坐镇,30个免费云交流咨询名额,渴望恢复好牙的市民,尽快报名!

好牙添风采 烂牙老10岁

“最近去小区里跳舞,发现有个老姐妹看起来比我们这些同龄人要年轻不少,我们都以为她做过专门保养,其实她就是有一口好牙,吃好吃睡好,精神足了气色也就好了。”

今年66岁的王阿姨因为半口牙缺失,苦不堪言,说起老姐妹的一口好牙就艳羡不已,“她那口牙真的太漂亮了,跟我截然相反,我现在说话都说不清楚,吃什么都嚼不动,脸都是瘪的,太羡慕她了……”

烂牙太伤身 缺牙修复两眼一抹黑

“缺牙一年,相当于1000多顿饭没吃好,这是非常可怕的数据。”知名口腔大咖魏兵表示,“缺牙不是小问题,日积月累差距非常大,上了年纪的人,身体机能逐年下滑,如果吃不好,身体更是雪上加霜。”

但缺牙后怎么修复才最适合自己呢?不少老人“两眼一抹黑”:别人说哪个好就选哪个;现在流行哪个就哪个;选最便宜的,反正都一样……真的是这样吗?

不要跟风装假牙 个性化修复才科学

魏兵表示,“不同的缺牙修复,有不同的修复效果,差别巨大。每个人口腔情况不同,修复方案也应该

是不同的,需要经过详细检查,根据患者不同的口腔特点、主观诉求、经济等各方面因素综合考虑,再制定专业的修复方案。”

魏兵强调,“只有经过这样的考量,新牙才能舒适耐用,满足缺牙患者对新牙嚼得动、吃得香、用得久的要求。有些患者年纪大、血压血糖不稳定、牙骨流失严重,是不适合种植牙的,但可以考虑现在的新型假牙,也能恢复咀嚼,而且舒适性、吸附性也大大提升。”

你适合哪种缺牙修复方式? 23日大咖团队科普个性化方案

本周,新民健康联合口腔大咖魏兵领衔的疑难种植专家团队,为大家普及“个性化修复”理念,并针对有牙齿缺失、松动、牙周疾病的市民进行全周期的口腔健康管理指导,帮助中老年朋友事半功倍享口福!

活动时间:
12月23日周四 13:30

电话报名享以下福利

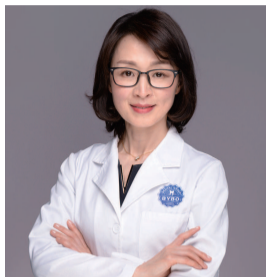
- ① 免费参加口腔保健指导云课堂
- ② 开通大咖绿色通道,免费制定口腔保健方案
- ③ 特邀明星口腔专家面对面云宣教答疑
- ④ 为牙齿缺失多、半口或全口缺牙者,提供进一步健康指导方案
- ⑤ 有机会申领爱牙礼包1份(牙线、牙刷、漱口水)

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

本版块活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

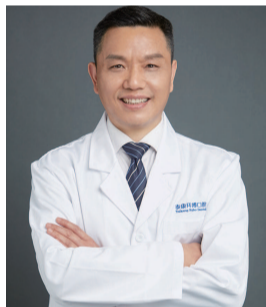
>> 特邀嘉宾



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



唐旬飞
知名口腔门诊副院长
知名口腔疑难种植执行总监
口腔修复专家
韩国AIC种植协会会员
全国病例大赛亚军
某电视节目特邀嘉宾
毕业于上海同济大学



谢家敏
博士、主任医师、
研究生导师、副教授
知名口腔疑难种植总监
上海口腔质控专家
Nobel青年讲师、Straumann特邀讲师
Nobel首批全数字化种植认证医师

+ 健康小百科

春生、夏长、秋敛、冬藏,生命始终遵循着自然轨迹,人亦如此。在经历了前三季的生发、繁茂与收获后,封藏成为了冬令时节的需要和必然!

从立冬起,便开启了一年中冬之序幕,自此昼短夜长。立冬意味着季节由秋转冬,气温开始下降,空气逐渐清冷干燥,人们开始添衣加裤。从中医角度而言,进入冬季,人体需收藏体内阳气,以备来年开春生发之所需,故此,避寒就温是关键,尤其要注意对颈、腰、腹、双脚等部位的保暖。

时节养生之冬藏

过了立冬,小雪、大雪接踵而至。小雪节气,《群芳谱》有言:“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”此时“地寒未甚”,降雪不多,但西北风已然成为常客,是高血压频发的时期。小雪养生注重固肾藏阳,即保证三餐吃好吃饱,蓄足御寒能量;清汤热水及时补充,预防内燥上火。

俗话说,“大雪进补,来年打虎。”大雪至冬至期间,是进补的大好时节。由于冬季寒冷,人体为了保

存能量,需增加体内碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解,以满足机体的需要,因此,大雪节气可常食羊肉、鸡肉、虾仁、大枣、桂圆等食物,对于身体虚寒、阳气不足者尤宜。

大雪过后便是冬至。冬至是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天,气候也进入了最寒冷的“数九”阶段。冬至养生重在养心,收敛心神,少思少虑,避免身体因焦虑、抑郁等情绪产生不良影响;多吃养

心安神的食物,如大枣、桂圆、百合、莲子、小米等;多做陶冶情操的事情,如阅读、下棋、听音乐等。

小寒一到,便入“三九”。小寒节气,头部御寒尤为重要。从养生角度而言,头为诸阳之汇,老年群体在小寒节气外出需戴帽,出门前避免洗头。此时若头部受寒,容易导致心脑血管等疾病的发生。

大寒节气是一年中寒冷的时节。气温剧变使心血管及呼吸道疾

病患者骤然上升,建议老年群体尽量减少外出、睡前养成泡脚的习惯。在冬夜入睡前,可用热水或药汤先泡泡脚,以达到除湿驱寒、畅通气血、缓解疲劳、改善睡眠等效果。

《黄帝内经》记载,冬天宜“早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”意为冬天要早睡晚起,等到日光出现才起床。不主张太早晨练,尤其老人;也不建议运动过度,冬季最好的运动是散步或打太极拳等。由于冬季日照与温差的变化容易影响人的情志,所以,多晒太阳,对身体会有裨益! 孙黎

凛冬将至 温暖护航 优选 向阳院

科学专业的健康管理

细致入微的照护服务

丰富均衡的营养膳食

精彩多元的活动社交

适老环保的居住设施

城市熟悉的生活环境

徐汇田林院
门店地址
更多门店
信息请询

柳州路374弄12号

021-54979988

首次入住立享优惠
更多免费体验活动
数量有限, 敬请咨询