

品夏日新鲜美食,立夏进补事不宜迟

缺牙修复不及时,天天养生也徒劳,健康问题拖不得

“四时天气促相催,一夜薰风带暑来”,立夏是二十四节气中的第七个节气,也是春夏的转折点,我们将告别春的艳丽,迎来夏的灿烂。进入立夏季节之后,温度逐渐上升,万物都到了生长的旺季,雨水也开始增多,气温升高和空气潮湿,各种应节饮食养生的推荐也多了起来。

立夏时节是豆子最鲜嫩的好季节,比如豌豆、蚕豆、豇豆等。对于中老年人好处多多,因为豆子富含大量的植物蛋白,维生素和多种微量元素,民间亦有“夏吃豆,赛过肉”的说法。然而,如果没有一口好牙,即使每天都在各种保健,却发现身体依然在不停地衰退,因为牙齿缺失正在一步步吞噬你的健康。牙齿掉了,很多食物吃不上,营养严重失调,再好的保健品也是徒劳。

“夏吃豆,赛过肉” 立夏至万物生,您的牙齿是否也能“复苏”?

很多长期缺牙的患者都曾有过这样的想法:把饭菜煮烂一些,吃些松软流质食物也能凑合过。可是时间一久,牙齿松动得越来越厉害,咀嚼时酸软无力,吃什么都只能囫囵吞枣,对冷热酸甜的反应也比以前敏感。刚开始可能只是缺一两颗牙,但随着时间流逝,牙龈会逐渐萎缩,导致邻牙也开始陆续松动脱落。

年轻时的蔡爷叔有一口好牙,特别喜欢吃劲道的食物,水果不脆都不吃,坚果那更是不离嘴,

就喜欢吃“铁蚕豆”(炒熟的蚕豆)。但可能是对牙齿使用过度,刚到中年,他的一颗臼齿就罢工了,又由于长年累月不注意清洁,牙龈萎缩和牙缝增大等问题,导致细菌早就深入侵蚀了蔡爷叔的牙齿。

果然没过两三年,很多牙就干脆断了折了,他只好拔掉牙根,随便配了一副活动假牙戴上。嚼东西基本靠磨,别说喜欢的铁蚕豆了,天天只能跟软的流食作伴。就这样,牙齿问题反反复复地折磨了蔡爷叔好几年。

缺牙烦恼不断,牙齿修复刻不容缓 从“根部”入手,重获“新牙”

牙齿缺失除了会破坏整体口腔环境外,还会给老人的咀嚼、发音、容貌甚至心理都带来一系列的问题,牙齿脱落导致嘴唇和颊部都塌陷进去,整个人都变得憔悴没精神。同时还会增加慢性疾病的患病等疾病风险,对口腔乃至全身健康造成极大的危害。

在日常生活中,牙齿需要承担着很重的咬合力,这是因为有牙根的支撑。牙齿和大树一样,根深蒂固才能枝繁叶茂,所以从“根部”入手的处理方式,是处理缺牙的理想方法,使用寿命也会更长。近年来颇受缺牙者青睐的种植牙就是依

靠人工牙根深植于牙槽骨中,不仅能有效防止牙槽骨萎缩和吸收,人工牙根还能和牙槽骨紧密地生长成一体,稳稳地支撑并固定修复后的牙齿,使其拥有接近真牙的咀嚼功能。

即使中老年人的耐受力 and 骨质条件都较差,但对于现在来说并不算难题,原先采用传统方法修复比较困难或者修复效果较差的问题,现在可通过手术方式进行更好的解决。目前先进的缺牙修复理念推崇“少量修复多颗完善”,半口/全口缺牙的患者只要符合条件,都能顺利修复,这无疑给疑难缺牙患者带来了新希望。

落齿快速重生 重拾口福与健康

5月30日,为了帮助更多牙齿缺失患者重拾牙健康,新民健康将特邀魏兵领衔的疑难口腔专家团队开展云讲堂,将为市民普及及缺牙修复专业知识、免费评估牙周、评估骨质、出具方案,助力让市民拥有一口好牙,提升生活品质。

活动时间:5月30日(周二)

■报名对象

- 1、缺牙时间长、缺牙数量多、牙床严重萎缩者;
- 2、长期活动假牙配戴不适,想改善咀嚼者;
- 3、牙周脓肿、牙齿龋坏有残根残冠者;
- 4、高龄、严重牙周疾病,有慢性身体疾病者;
- 5、其他口腔疑难杂症。

■活动亮点

- ①免费参加口腔保健指导在线咨询
- ②疑难种植专家团队面对面云宣教答疑
- ③开通大咖绿色通道,免费制定口腔保健方案
- ④为牙齿缺失多、半口或全口缺牙者,提供进一步健康指导

新民健康报名咨询热线 021-

52921992

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至:3331917156

本报快活动为公益活动,不参加者请至线下服务或咨询其他品牌,相关信息仅供参考。

■特邀嘉宾



魏兵

知名牙科疑难种植总监
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



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



和谐·共生

中宣部宣教局 中国文明网