老人也能大口吃肉,正常吃饭,不拔牙不种牙无手术

中老年松牙、缺牙修复专家现场答疑咨询,切忌盲目拔牙

“牙齿不灵光真是太影响生活了,这不春光正好踏青时,闲下来跟朋友们外出旅游享美食。不是太硬不敢碰,就是需要咀嚼,我后面大牙又缺失了好几颗没法咀嚼,就直接吞掉,过后不消化,肚子也不舒服。”今年已75岁家住宝山的李阿姨抱怨道,“拍照更不敢开口笑,一张嘴,那个明晃晃的假牙钩子就漏出来了。”

6年前,李阿姨在家附近的小诊所看的牙,医生为她设计了旧式假牙,依靠挂钩来固定,每次摘戴都需要摩擦好牙。时间长了,原本的那个好牙开始经常发炎,牙龈也萎缩,牙齿慢慢变松。后来去公立医院,医生建议把松牙、残根拔掉,统一镶上假牙。但对于拔牙,李阿姨难以接受。

“李阿姨这种口腔情况并非需要拔牙。”资深中老年口腔修复专家刘海松医生说道,“现代中老年口腔修复技术完全可以将松牙保住,要根据不同等级分度,针对性治疗,不同程度的松牙、残根只要符合条件都可以保留,与好牙同样好使,无需依靠挂钩来固定。”

“老掉牙”不是自然规律 切忌不要拖延

许多叔叔阿姨认为“老掉牙”是自然规律,这是错误的观念。牙齿之所以会松动脱落,完全是因为牙周细菌在口内不断繁殖,侵蚀牙龈组织,损坏牙根。刘海松医生解释道:“牙齿就如同一棵树,当周围的土壤发生问题时,树根必然遭到破坏,导致整棵树摇晃甚至坏死。牙周细菌仅靠每日的口腔清洁是无法清除的,依旧会在口腔内不断繁殖,造成牙龈红肿、出血、发黑等症状,从而造成牙槽骨流失,引发牙齿松动、脱落,人老了掉牙齿并不是正常现象。”

“有慢性病的中老年人口腔问题带来的危害更大。”刘海松医生说道:“高血压、糖尿病是我国中老年人的高发病,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。”

再贵的假牙也不如自己的真牙

只有真牙才是最适合自己的牙齿,保留真牙对人体有三个好处。中老年口腔修复专家孙晓欢医生强调:第一,免除了拔牙对于中老年人的风险;第二,真牙牙根外有一层牙周膜,这层薄膜可以起到缓冲的作用,吃东西时可以避免过度咀嚼伤及牙根牙骨,另外牙周膜还可感知食物的软硬、酥脆,食物口感只有真牙才能感受到;第三,真牙的牙根比任何假牙都要粗,除了前牙外,其余牙齿牙根均有2-4个,真牙比单根假牙更加牢固耐用。

无挂钩覆盖义齿 不拔不种 修复松牙缺牙

“过去,缺牙老人多采用的是传统假牙,利用钢丝依托健康真牙来固定假牙,对余留的真牙要求很高,受力也完全依赖自己的好牙。”孙晓欢医生说道。

“‘无挂钩覆盖义齿’是不依靠挂钩做固定,多颗缺牙、松牙都可以修复固定的新方式。变拔为固,利用内冠包裹保护住基牙,外冠可覆盖多颗牙齿,分散了咬合力。内外冠如同按钮纽扣一样,嵌合固定在一起,保住没拔的松牙。同时修复缺失牙,是目前非常适合口腔问题严重且复杂的中老年人的新修复手段。”

孙晓欢医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的中老年口腔检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

■资深中老年口腔专科医师介绍

孙晓欢
中老年口腔修复科 主任

擅长:中老年无牙颌修复、精密覆盖义齿、牙周治疗,松动牙治疗、种植牙修复、全口义齿及活动义齿镶复治疗等,拥有良好的口腔综合诊疗能力。近20年临床经验已积累大量复杂修复案例。

刘海松
中老年口腔修复科 主任

擅长:显微根管治疗、附着体修复、失败病例再修复、各类牙髓病、根尖周病、精密覆盖义齿活动修复。钻研深耕中老年口腔常见疾病,并形成规范先进的治疗方法。

松牙、残根不用拔 口腔专家牙健康咨询
松牙、残根、缺牙市民均可免费报名

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康特联合沪上资深中老年口腔专科专家组成专家团队,开启“松牙保卫战”口腔在线咨询活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

活动时间:4月10日——17日(全天)

■报名成功

1. 专家现场科普“无挂钩、保松牙、不拔牙”新理念
2. 国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑
3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值60元中老年专用牙膏2支)

新民健康咨询热线 021-52921706

或编辑短信“姓名+联系方式”发送至19901633803参与报名!(每次活动名额限50名)

本报保持对为公益活动,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。

广告

新民旅游工作室广告/业务/商务接待专线13916097576

2024年适合中老年朋友的旅游专列

1.【走南闯北】秦皇岛、山海关、北戴河、哈尔滨、漠河、北极村、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔大草原、长白山、延吉、丹东、霍林郭勒、 品质东北空调专列16日游,出发时间:5月28日左右,价格:4180元/人起!
2.【惠游西藏】西宁/拉萨/林芝/山南大型旅游专列12日游。出发日期:5月8日,5月18日、6月8日,6月18日左右。价格:3580元起!
3.【新东方】乌鲁木齐/克拉玛依/布尔津/博尔塔拉/伊宁/独库公路/和静/库尔勒/库车/阿图什/喀什奢华南北疆15日游。出发日期:6月10日(出发时间为抵达乌鲁木齐时间)。价格:蓝钻4人间:29999元/人!
4.【北境山河】山海关/北戴河/葫芦岛/哈尔滨/漠河/北极村/海拉尔/满洲里/呼伦贝尔大草原/长白山/沈阳/丹东/万人游东北专列15日游。出发日期:5月8日,5月20日,6月10日,6月26日左右。价格:3280元起!
5.【西域疆河】乌鲁木齐/吐鲁番/布尔津/博尔塔拉/伊宁/喀什/大型旅游专列精致南北疆16日游。出发日期:5月20日左右 价格: 5980元起!
6.【疆域天山】乌鲁木齐/阿勒泰/伊宁/博尔塔拉/库尔勒/喀什/和田/库车/吐鲁番/全景南北疆17日游。出发日期:5月3日、5月16日、5月22日、5月29日、6月3日、6月11日、6月15日、6月28日、7月2日、9月5日左右 价格: 4980元起!
7.【天境佛国】天水麦积山石窟/官鹅沟/茨日那毛主席故居/腊子口/穿越札萨格/扎尕那/若尔盖花湖/黄河九曲第一湾/马尔康卓克基土司官寨/瓦切塔林/色达五明佛学院/莲宝叶则/郎木寺/拉卜楞寺 出发时间:2024年4月18日、5月7日/14日/21日/28日、6月12日/18日/25日 价格:3680元/人起!
8.【轻奢新国列】乌鲁木齐/阿勒泰/伊宁/博尔塔拉/和静/库车/喀什/和田/库尔勒/吐鲁番/ /新国列轻奢目的地专列15日 出发时间:2024年6月21日,7月20日,8月4日,8月19日,9月2日,9月16日左右(出发时间为抵达乌鲁木齐时间)价格:4人商务软卧上铺:16880元/人起!
9.【熊猫专列】乌鲁木齐/布尔津/博尔塔拉/伊宁/库尔勒/库车/阿图什/喀什/吐鲁番/全景新疆豪华熊猫专列17 日出发日期:2024 年 7 月 17 日(成都/兰州出发)。铂金归阁常规 4 人间上铺:20999元/人起!紫金雅舍4人间上铺:29999 元/人起!
10.【天山号】乌鲁木齐/布尔津/博尔塔拉/伊宁/吐鲁番/库车/阿克苏/喀什/和田/奢华南北疆17日游 出发时间:2024年5月6日,5月19日;6月1日,6月14日,6月27日;7月10日,7月23日;8月5日,8月18日,8月31日;9月13日,9月26日;价格:硬卧上铺:8980元/人起!
11.【越南全景】岘港/会安/芽庄/顺化/头顿/西贡/河内/下龙!价格:硬卧上铺:3180元/人起!

上海馨程国际旅行社 经营许可证号:L-SH-CJ00185
报名电话 13916097576 15618768720

九华山温泉康养 精品三日游
景点特色
宫殿级颐和尚水温泉
汗蒸温泉扶墙自助大餐
全国旅游胜地-九华大佛
平天湖景区、齐山景区
原399元优惠159元
前100名报名者
现惊喜价
240元/人
本团为中老年团要求55-79岁身体健康
行程亮点:【泡】秋冬必备——颐和尚水或同级温泉泡汤【食】2顿早餐+5顿正餐 升级2餐温泉自助餐【惠】一价全含零自费【宿】2晚当地精品酒店
发团时间:4月18-19-20、22-23-24、27-28-29
报名热线 18321669659 张老师
江苏夕阳红国际旅游有限公司上海分公司L-JS01203 地址:中山北路2000号中期大厦2322室 广告

春日限定-新民旅游邀你来赏花
新民旅游
2024年第二届上海湾区牡丹节发出春日邀请函
邀请您“上金山 赏牡丹” 国色芳华 田园画廊
活动时间:4月4日-5月5日
活动地点:金山廊下郊野公园
活动内容:国风非遗+跨界潮玩+美食集市
费用包含:上海市区往返大巴车+廊下郊野公园门票
行程费用:50元/人(满20人市区免费接送,超出另议)
报名热线:17821191645 18721461355
地址:上海市静安区陕西北路66号科恩国际中心1108室 上海馨程国际旅行社 经营许可证号:L-SH-CJ00185
(地铁2号线南京西路站4号口下/12号线南京西路站12号口下/13号南京西路8号口下)

新民旅游 联系电话 17821191645 18721461355 更多线路欢迎来电咨询!
地址 上海市静安区陕西北路66号科恩国际中心1108室(地铁12号/2号/10号/1号线均可到达)
上海大美国际旅行社 经营许可证:L-SH-CJ00167

五一特惠-纯玩
【浙江永康农家乐5日】,5月1日,安昌古街/方岩景区/后吴古村/盘龙谷/半天游玩半天休息 698元
【浙南秘境4日】雁荡山/大龙湫/楠溪江/温州网红百丈漈/灵岩景区/入住开元自助早,5月1/2 1099元
【威海荣成双岛双动4日】5钻住宿近海酒店/动车直达/刘公岛/海驴岛/网红火炬八街,5/1 2999元
【青岛5日】入住喜来登/精华景点4/30,5/1 3399元
【北京双高4日/5日】精华景点一网打尽/环球影城/烤鸭/自助/铜锅涮肉/3环4钻酒店,4/30,5/1 3780元起
【奢游内蒙古双飞5日】5钻酒店+1晚蒙古包/希拉穆仁大草原/响沙湾/敕勒川/草原狂欢,4/30,5/1 3999元起
【中俄哈尔滨/黑河/布市双飞双卧6日】4/30 4980元
【江西望仙谷/三清山/婺源4日】4/30,5/1/2 998元
【桂林阳朔双飞5日】漓江/象鼻山/狮子岩/桐族村寨//八人漂/十里画廊,4/27-5/1天天发 4199元起
【北海+涠洲豪华双飞5日】北海银滩/火山口地质公园/天主教堂/南湾海上,4/27-5/1天天发 4199元起
【贵州双飞6日】荔波小七孔/梵净山/千户苗寨/黄果树瀑布/高标住宿/2+1高标用车,4/29小包团 4499元
【三亚自由行5日】含往返机票+住宿+当地接送机,3钻/4钻/5钻酒店随意选,4/27-5/4天天发 3580元起
【昆明大理丽江双飞一动6日】4钻住宿/精华景点/jeep车旅拍,4月29/30,5/1 4480元起
【曼谷芭提雅沙美岛】6日,4月28/30,5月1,全程5钻酒店(含2晚海边酒店) 5299元起
【泰北】清迈清莱南奔金三角芳县5日,4/29 5399元
【全景埃及10日】全程五星住宿/升级金字塔景观餐/尼罗河景观餐,5月1日,全程5星住宿 7999元起
【俄罗斯深度9日】经典4宫/莫斯科圣彼得堡金环小镇/全程4星酒店,4月27/30,5月2,高标住宿 9999元

精选出境-上海自组
【泰国】曼芭沙/清迈清莱6日/高标住宿含别墅4月24,5月真纯玩0购物/品质保证 3799元起
【一次游两国】越南老挝深度游9日/越南柬埔寨深度游8天/白班机纯玩0购物,4钻以上酒店 6999元
【曼谷芭提雅】6日-真纯玩0购物/天天发班-/5钻酒店 4299元
【纯玩普吉岛】7日-5钻别墅-2次出海-0购物 3999元
【日本小众游】大阪京都金泽高山白川乡名古屋6日 6999元起
【五钻阿联酋】上海直飞纯玩6日,4月13/20日,5-6元班期多多深度游双城/升级沙漠冲沙 5999元起
【蒙俄跨国列车】西伯利亚大铁路+俄罗斯双首都+伊尔库茨克全景深度18日游,5月/16/23/24/30号,6月... 24999元起
【俄罗斯喀秋莎号】独家|包火车穿越欧亚三国八城19日,6月28号,7月8月... 37999元起
【特惠俄罗斯】俄罗斯双首都+四宫+景观缆车+普京小木屋俄式大餐8日,5月6月班期多多 8999元起
【纯玩俄罗斯】俄罗斯双首都+四宫+涅瓦河游船+马戏+森林木屋别墅9日游,4月5月6月... 10999元起
【荷兰比利时卢森堡】11天精致小团5月19日 27500元起
【巴尔干】匈牙利+斯洛文尼亚+克罗地亚+波黑+塞尔维亚+黑山13天5月4日,6月1日 23800元
【北欧】四国双峡湾+塔林12天/13天5月30日 27800元起
【德法意瑞+卢森堡+新天鹅堡】10晚12天 18500元起
【德国深度游】12日/4钻以上酒店//5月18日 28800元
【探秘欧亚之界】梅斯蒂亚|祖格迪迪15日6月14日2 24999元
【高加索】三国巡礼世遗之旅15日4月5月多班期 22999元起
【英国爱尔兰】13天上海直飞/4钻酒店5月14日 27800元起
【中亚】哈萨克斯坦+乌兹别克斯坦9日深度游5月.11 980元
【土耳其环线】12日小包团/上海直飞5月7日 13999元起

常规线路
扬州+千垛油菜花海3日/泰州3日/天目湖3日/东台看演出三日 399/399/399/399元
杭州4日/千岛湖4日/舟山3日/安吉或磐安或长兴农家乐3日 499/499/499/399元
福建泰宁纯玩水上丹霞-竹筏漂流-大峡谷汽车5日 799/699元
江西望仙谷三清山婺源梯田花海双高四日/五日/庐山双卧6日 1499/2288/1288元
湖北恩施全景-“仙本那”平山大峡谷双动/双卧7日/恩施+神农架7日 2190/1790元起
四川成都-九寨沟-乐山-峨眉山-都江堰双飞8日/稻城亚丁双飞8日 5280/5380元
山东全景双动7日/洛阳郑州双卧6日/河北五市+天津双卧9日 3280/2380/2899元
【邮轮】爱达魔都号/荣耀号/海洋光谱号班期多多/仓位多多 3699元起
日本本州三列车东京大阪富士山8日 9680元
肯尼亚游猎10日/班期多多 15999元起
上海直飞-尼泊尔朝圣之旅8日/深度印尼全景16日 8099/14999元
塞班/马代/斐济8日 6780/14400/10999元
匈牙利杰克奥地利11日/小包团 22800元起
法意瑞13日/双宫双火车/小包团 29500元
高加索格鲁吉亚/亚美尼亚15日 22999元起
上海直飞-中亚五国纯玩18天/澳大利亚新西兰纯玩11日 36800/24999元起
上海直飞-澳大利亚4城9天 13999元起
美国全景行摄16日/中美六国小环线23天 45800/108888元起
巴西阿根廷秘鲁智利乌拉圭24天 89999元

国内精选-上海自组
【奢游内蒙古】呼包鄂品质双飞5日/3晚五星酒店+蒙古包/越野车/大草原/响沙湾/特色美食/草原篝火晚会,4-6月班期多多 2599元/人起
【雄关漫道】青甘大环线双飞8日/全程2+1陆地头等舱大巴/4晚四钻酒店,4月16/25,5月7/10/26,6月9/19/21 4499元/人起
【大美新疆】南疆帕米尔-乌进喀出不走回头路,双飞/三飞8日/全程2+1保姆车/社会餐厅/高标住宿,4月16/19/21/23/26/28 4499元起
【海南旅居】旅居11-30天/吃住娱一价全含/24小时管家服务 3188起
【恩施大全景】爸妈放心游双动/双卧7日/恩施/云龙河地缝/清江、屏山大峡谷/网红女儿城,4月17/19/23/25,5月7/10/14等 2190元起
【逍遥张家界】一价全含/张家界/天门山/黄龙洞/芙蓉镇/凤凰古城/0自费0景交/一价全含/精品品质小团双飞5日,班期多多 3680元起
【穿阅神奇广西】每周1/3/5发班|0进店0自费0购物/打卡德天瀑布+百魔洞+百鸟岩+鹅泉+古龙山大峡谷+海丝首港+北海银滩+百年老街+涠洲岛,走进巴马长寿村,探访百岁老人 4799元起

● 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6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
● 本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元