

无手术,7旬老人也能修复满嘴松缺牙,助力重享美食

无需挂钩修复松牙、缺牙,不拔牙,不种牙更适合中老年人

家住长宁的曾阿姨现年73岁了,满嘴已经没几颗好牙了。“前几年做过旧式假牙,但是用着一直不舒服,平时挂着都难受,更别说吃东西咀嚼了,总是牙齿对不上,使不上劲,用力还把剩下的好牙齿搞得生疼。”

曾阿姨也辗转去过很多大医院,大部分医生都是建议她把烂牙根、松牙拔掉再种牙,但考虑到她的身体条件又没法在短期内一次性解决,反而会给她带来更大的痛苦。

“她已经好几年没有好好吃过东西了,现在身体很虚弱,爬楼梯爬一层就要喘一会儿,还需要人搀扶。”曾阿姨的老伴一直陪她到处寻求修复口腔的方法,因为营养摄入不足进而引发的身体素质逐年下降,让他很是着急:“拔牙不能拔,种牙没法种,总不能一直这么拖着吧,身体早晚都会垮掉的。”

“最适合曾阿姨的修复方式莫过于保留自己的真牙。”资深中老年口腔修复专家金艳香医生说道:“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。只要符合条件,松牙、残牙都可以保留,与好牙同样好使,无需依靠挂钩来固定,不用手术更适合曾阿姨这类老年人。”

自己的真牙好于任何假牙

“曾阿姨这类有松牙、残牙的老人,大多数牙齿松动度都在3度以内是有很大可能性保留继续使用的。”金艳香医生强调道:“一直提保牙,就是我们的真牙才是最适合自己的。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。”

假牙可以帮助老人恢复部分咀嚼能力,但是无法像真牙一样真实的感受到糕点的软糯、水果的脆爽、肉类的嚼劲。“另外,保留真牙就避免了拔掉牙齿的痛苦。老年人的凝血功能远不如年轻人,并且慢性病多发,像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人,治牙一定要慎重,盲目拔牙会有生命危险。”金艳香医生补充道。

无挂钩 不拔牙
松牙能固定
残根再利用
缺牙能修复

牙槽骨条件允许 松牙残根不用拔

“牙槽骨条件良好,松牙就能保住。”中老年松牙修复专家周宇亮医生解释道:“牙齿松动通常是因为牙齿周围的‘土壤环境’遭破坏,牙齿就像‘建在淤泥中的房子’摇摇欲坠。牙槽骨是牙齿固定的根基,松动牙固定先要基础治疗,就是常说的牙周病治疗,一些轻微的松动牙,修复了‘土壤环境’,把地基夯实了,松牙才能固定住,各类美食想吃就吃。”



残根也是如此,埋在牙槽骨里的牙根只要符合条件还可以继续使用,不必拔掉,修复成好牙,继续使用,牙周膜依然存在,吃东西有滋有味。”

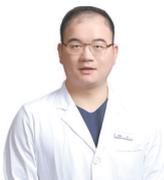
覆盖义齿不拔不种更适合老人

“区别对待复杂口腔问题,从中老年人体质出发,能保留住的牙齿不拔,缺牙一并修复,不损伤患者的

身体健康才是更适合的方案。”周宇亮医生提道:“‘无挂钩附着体’是不依靠挂钩做固定,多颗松牙均可固定的新方案。变拔为固,利用内冠包裹保护住基牙,防止牙槽骨流失。外冠可覆盖多颗牙齿,分散咬合力,利用内外两个牙套之间的摩擦力固定松牙。同时,符合保留条件的残根可以变废为宝,不拔残根,以此为基础再镶新牙,是非常适合口腔环境复杂中老年人的修复手段。”

“老年患者往往信息闭塞,求医之心又极为迫切,铺天盖地的各类修复手段他们无从辨别,最后盲目拔牙,可能会对身体造成无可挽回的损伤。”周宇亮医生希望读者都能有保真牙的观念,自己的器官能修复保留当然是首要选择,拔牙正如曾阿姨所说是最后的手段。修复牙齿时,要选择正规的中老年专业口腔机构。

中老年口腔修复专家



周宇亮

中老年口腔专科 资深专家

擅长:前牙美学种植、前牙GBR、即刻种植、上颌窦内外提升、无牙颌种植等数字化种植及覆盖义齿修复技术。毕业于上海同济大学,在上海市徐汇区牙防所工作十余年,形成全面且专业的口腔诊疗技术。



金艳香

中老年口腔专科 资深专家

擅长:套筒冠修复、根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥修复,精密附着体修复、种植牙修复、全口义齿及活动义齿修复治疗等。毕业于延边大学,具有丰富的理论知识和精湛的临床操作,已完成口腔修复千余例。

免费口腔咨询通知:口腔专家现场牙健康咨询 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。

新民健康咨询热线
021-52921706

活动时间:12月6日—12月13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)

或编辑短信“姓名+联系方式”
发送至19901633803参与报名!
本活动为公益活动,不得参加营利性服务或其他商业活动。(每次活动名额限50名)

“第十六届上海名老中医冬令膏方养生节” 冬令进补正当时 限号预约 一人一方有“膏”招

“膏方并非单纯之补剂,乃包含救偏却病之义。”论滋补又强身,适合每个人的不同体质的,当推中医传统的膏方。

膏方是医生根据患者身体体质、生活习惯、工作环境、饮食嗜好、健康管理、舌苔脉象的表现,综合分析后制定调理方案,开出在冬令长期服用的方剂,称之为膏方。再由药工按传统工艺煎熬成膏,俗称“一勺膏滋十碗汤药”的膏滋。正如“量体裁衣”舒适合身,膏方既补虚强身,又调理养生,达到进补与养生的完美结合,是冬令进补的不二选择。

冬令蛰藏阶段,人体处于阳气潜藏、精气内敛的时刻,具有藏而不泄的特点,此时进补可收事半功倍的效果。好比农家在冬季给土地施肥,为来年庄稼丰收作准备,所以民间有“冬令进补,来春打虎”之说。

适用膏方调理的适应症:各种虚证;慢性疾病,经久不愈者;大病手术、正气虚弱者;老年应补,“年四十而阳气自半焉”;职场工作过度繁重者;小儿体弱多病。膏方兴于上海,并非偶然。上海四季分明,讲究生活时令,不同季节有不同的养生方式。

12月6日(星期五)13:30-16:30,在威海路755号上海报业集团11楼多功能活动室,“第十六届上海名老中医冬令膏方养生节”特邀沪上三甲医院名老中医,举办专场免费咨询活动。

优先开方的读者
享现场好礼,膏方福利,江浙沪顺丰快递送货上门。



※专家团队

艾静:
上海中医药大学附属曙光医院、主任医师、浦东新区名中医、曙光高级中医师。

心血管病、高血压、冠心病、高血脂症、高血糖、失眠多梦、头痛眩晕、胃肠病、咳嗽、老年病、慢性疲劳综合征、亚健康、病后、术后身体虚弱及新冠后遗症的中医诊治和膏方调治。

张益群:
省名中医、主任医师、中国中西医结合学会验证老年病专业委员会常委。

擅长中医内科杂症、老年病,心脑血管疾病,脑梗塞,中风偏瘫;呼吸系统疾病,老慢支,咳嗽等;内分泌系统疾病,糖尿病,痛风等;周围血管性疾病,脉管炎,糖尿病足等以及贫血,皮肤病,痤疮,前列腺炎,失眠,脱发,耳鸣盗汗、尿频尿急、亚健康等疑难杂症的诊治和膏方调治。

陈静:
曙光医院中医内科副主任医师,曙光医院集团专家组成员,上海中医药大学教授。

擅长中医诊治和膏方调治内科常见病,多发病以及疑难症,如:胃肠肝胆疾病、胃炎、肠炎、慢性腹泻、胆囊炎、脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、痛风、失眠、脱发、便秘等,手脚冰凉,对亚健康人群的四季调理,对中医“治未病”有独到专长。

预约名额有限,仅20位约满截止,市民可扫描下方二维码报名。

活动时间:12月6日(星期五)13:30-16:30
活动地点:上海报业集团11楼多功能活动室
(上海市静安区威海路755号,地铁2号、12号、13号南京西路站步行约500米)
主办单位:新民晚报社、上海报业集团工会、上海市中医药学会、上海市传统医学工程协会、上海中医药大学教授协会

健康小百科

大雪节气浅谈养生

随着冬季的深入,大雪节气如约而至,标志着我国大部分地区将迎来更为寒冷的天气。在这个银装素裹的季节里,如何科学养生、合理进补,成为当下大家热议的话题。

大雪节气 保暖防寒是关键

大雪时节,气温骤降,人体易受寒邪侵袭。保暖防寒是此时养生的首要任务。建议穿戴保暖性能好的衣物,特别是头部、颈部、腰部和脚部等易受寒部位,需特别注意保暖。同时,保持室内温度适宜,避免过度寒冷或过度干燥,使用暖气等设备时需注意安全。

饮食调整 温补助阳不可少

大雪时节,人体需要更多的热量来维持体温。此时应多食用温热性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等,这些食物能温补助阳,增强体质。同时,适量食用滋阴润燥的食物,如百合、银耳、雪梨等,以补充体内水分,缓解冬季干燥。

冬令进补 个性化养生更科学

冬令进补是中医养生的重要方法之一,进补需根据个人体质、年龄、性别等因素进行个性化调整。阳虚体质者宜多食用温热性食物,阴虚体质者则需多食用滋阴润燥的食物。

推荐食材 科学搭配 营养均衡

在大雪节气,羊肉、红枣、桂圆、黑芝麻、核桃等食材成为进补佳品。羊肉富含蛋白质、脂肪和矿物质,具有温补助

阳、益气补虚的功效;红枣富含维生素C、矿物质和膳食纤维,能健脾养胃、养血安神;桂圆则能补心脾、益气血。将这些食材科学搭配,制作成各种美味佳肴,既能满足味蕾需求,又能达到滋补养生的效果。

适度运动 增强体质 愉悦心情

大雪时节,虽然天气寒冷,但适度运动仍必不可少。选择八段锦、太极拳等舒缓的运动项目,既能增强体质,又能避免受寒。同时,保持心情愉悦也是养生的重要一环。冬季日照时间短,容易导致情绪低落,建议大家多听音乐、阅读、与家人朋友交流等方式来调节情绪。

养生小贴士 助你温暖过冬

◎保持室内空气流通:冬季室内空气污染程度较高,应注意常开门窗通风换气。
◎避免熬夜:保证充足的睡眠有助于身体各个器官功能的正常运作。
◎适量饮水:冬季虽然出汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养。大雪节气,是冬季养生的关键时期。通过科学保暖、合理调整饮食、适度运动以及个性化进补等措施,我们可以有效增强体质,抵御寒冷侵袭,让身体在寒冷的冬季里依然保持温暖与健康。
(文 孙黎)