

老人缺牙、松牙修复理念升级:不拔牙,不种牙,助力排骨年糕大口嚼!

仅限50岁以上市民,专家现场科普无手术修复理念,用真牙享口福

“现在我只要牙疼了,就吃点止痛药忍一忍,只要不是一直会痛我基本也不会去医院看,嘴里有松牙就尽量不用那一边吃饭。时间一久,牙齿问题越来越严重了,很多牙齿都发黑了,牙龈也萎缩得厉害。”家住徐汇的王爷叔说道。

77岁的王爷爷如今满嘴有4颗松牙,其他的牙齿也在陆陆续续地变松,“医生都说我的牙齿问题复杂得很,缺牙、松牙、龋齿都有,要么病牙全拔掉种上假牙;要么暂时不拔牙,戴上挂钩假牙,钩住还能用的好牙来吃东西。”王爷爷很犹豫,他实在不敢再拔牙了,年纪越大拔牙后的反应越大,身体吃不消。

“现在松牙、残根都有,还有自己脱落的缺牙。牛肉、排骨这些肉类已经好几年没碰过了。”王爷爷很无奈地表示,现在的饮食只吃软的和稀的了,他不敢拔牙,怕疼也怕身体承受不了,“我就想知道有没有那种不用拔牙,也能把我这满嘴的牙修复好的方法。这么一直拖着也不是办法,吃饭都吃不好,还谈什么身体健康呢!”

老年人盲目拔牙风险极大 需谨慎

“对看牙我有一个很大的顾虑,那就是我血压偏高,如果真的拔牙,那我这身体肯定受不了。”除了害怕拔牙疼以外,血压高也是王爷爷不愿意拔牙的重要原因。

“切忌盲目拔牙,中老年人身体机能下降且慢性病多发,像血压偏高且有脑血管方面损伤的老人,治牙一定要慎重,随意拔牙会有生命危险。”资深中老年口腔修复专家舒慕良医生说道:“但老人的牙齿问题也不能一直拖延不治。高血压、糖尿病是中老年人的高发病,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。如不及时治疗遏制,牙周细菌进入人体循环系统,不仅恶化慢性病程度,还造成胃肠道消化功能紊乱,带来全身性的并发症拖垮身体。”

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。”中老年口腔疑难杂症专家周宇亮医生解释:牙齿松动通常是因为牙齿周围的“土壤环境”遭到破坏,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,即牙周病治疗,对于一些轻微的松动牙,只要修复了“土壤环境”,把地基夯实了,松牙就能固定住,各类美食才能想吃就吃。

只有真牙才是最适合自己的牙齿,再好的假牙不如自己的真牙。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。

符合条件松牙残根不用拔 缺牙可以修复

“无挂钩覆盖义齿”是不依靠挂钩做固定的新修复思路。变拨为固,利用内冠包裹保护住松动的基牙;之后套上外冠覆盖多颗牙齿,分散了咬合力,利用夹板原理保住没拔的松牙和残根。同时一并修复缺失牙,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。保住残牙根,免去拔牙根的痛苦。防止牙槽骨萎缩,一举多得。

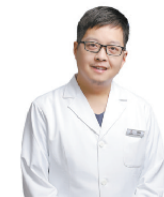
“随着现代医学的快速发展,3度以内的松牙、残根完全可以修复牢固,很多能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度大多处于这一范围内。”周宇亮医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的口腔机构检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

新民健康特邀中老年口腔修复专家



周宇亮 中老年口腔疑难杂症专家

擅长:上颌窦内外提升术,无牙颌种植等疑难杂症,覆盖义齿,无挂钩套筒冠,德国精密附着体等复杂疑难类型的覆盖义齿,松牙固定,残根保留等保牙技术。曾在上海市徐汇区牙防所工作十余年,在口腔疑难杂症等方面有很高的学术理论水平和独特的临床经验。



舒慕良 资深中老年口腔修复专家

擅长:擅长中老年特色修复、根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥/芬立桥修复、老年复杂性根管治疗、种植/种植式覆盖义齿及嵌体修复、精密附着体及套筒冠修复,每年完成的案例累计上千例,成功通过治疗保住上万颗松牙。

符合条件的松牙、残根可以保留再利用 专家现场面对面,免费咨询牙健康方案

现在新民健康特邀上海的资深中老年口腔专家,开启“松牙保卫战”咨询活动,就想帮50岁以上的中老年人解忧口腔烦恼——不管是松牙、残根,还是缺牙,都能来免费参加。

活动时间:
5月8日—16日(全天)
新民健康热线:
021—52921706

注意啦! 每天只有50个名额,想让自己或家里老人保住松牙、好好吃饭的,赶紧报名,别错过机会!

专家现场讲“新理念”,保留真牙,吃饭才有滋味;有口腔问题直接问,专家给你一对一答疑,不用排队等;报名成功,有机会拿到中老年专用口腔护理套装(中老年专用护龈牙膏)

无挂钩 不拔牙
松牙能固定 残根再利用 缺牙能修复



健康小百科

高血脂与血管斑块:别让血管悄悄“堵”,科学养护是关键

血管是人体输送血液的“生命通道”,一旦通道变窄、堵塞,全身脏器都会陷入供血危机。在威胁血管健康的问题中,高血脂与血管斑块常常相伴出现,一个是“幕后推手”,一个是“显性隐患”,二者紧密关联,却又因为早期无症状,容易被忽视,慢慢成为心脑血管疾病的隐形导火索。

血脂异常,是斑块形成的核心诱因

高血脂并非单纯的血液“变稠”,而是血液中胆固醇、甘油三酯等脂质代谢失衡,尤其是低密度脂蛋白胆固醇超标,会慢慢穿透血管内壁,沉积在血管壁内层。长此以往,这些脂质不断堆积,再加上血管炎症反应,逐渐形成质地不均的斑块,牢牢附着在血管壁上,就像水管内壁滋生的水垢,越积越厚,让血管管腔不断变窄。

高血脂大多起病隐匿,早期没有头晕、胸闷等明显不适,很多人都是体检时才发现指标异常,却不以为意。正是这种忽视,让脂质持续沉积,斑块悄悄生长,等到出现肢体麻木、胸闷气短等症状时,血管狭窄程度往往已经较重,健康风险也随之陡增。

斑块难以彻底消除,却可稳控逆转

查出血管斑块后,不少人陷入焦虑,担心斑块无法消除,随时会引发危险。其实已经形成的斑块,很难完全消退,恢复到血管原本的光滑状态,因为斑块早已和血管壁融为一体,并非简单的脂质堆积。但这并不意味着只能任由斑块发展,通过科学干预,斑块完全

可以缩小、变得稳定。

坚持规范调理,能有效减少斑块内脂质沉积,增厚斑块外层的纤维帽,让脆弱易破的斑块变得坚固,大幅降低血栓、心梗、脑梗等急性事件的风险。只要控制住血脂水平,阻止斑块继续进展,就能守住血管健康的底线。

高危人群需警惕,日常养护别踩坑

血管斑块并非人人平等,中老年人、有三高问题、长期烟酒不离、久坐少动、饮食重油重盐,以及有家族性脑血管病史的人群,发病风险会明显更高。这类人群更要定期筛查血脂、监测血管状况,提前做好防护。

养护血管,最常见的误区就是查出血脂高、有斑块,就彻底戒掉肉类,顿顿全素。这种做法并不科学,肉类是优质蛋白质的重要来源,完全不吃会导致营养不均衡,反而不利于血管修复。真正要做的是避开肥肉、加工肉类,选择瘦肉、鱼虾等低脂肉类,控制分量、清淡烹饪,兼顾营养与血管负担。

长期坚持调理,守护血管通畅

防控高血脂与血管斑块,核心在于长期坚持健康管理。饮食上清淡均衡,多吃蔬菜、粗粮和膳食纤维,减少高油高盐高糖食物;坚持适度运动,加快血液循环,促进脂质代谢;戒烟限酒、规律作息、平稳情绪,减少对血管的持续损伤。

若血脂指标异常明显,或斑块风险较高,切勿擅自停药或轻信偏方,需在专业医生指导下规范干预,定期复查监测。血管健康关乎全身,不必过度焦虑,也不能掉以轻心,科学认识、耐心养护,就能让血管保持通畅,远离心脑血管风险。(文 孙黎)

喜迎首波端午福利

箱高邮咸鸭蛋来电领

活动真实有效,领取专线:400-670-1516(首次来电专享)

高邮咸鸭蛋是江苏省高邮市的传统特产,以质细油多、口味鲜美而久负盛名。市场上鱼目混珠者众多,消费者选购时不妨留意包装上的产地,确认是否明确标注为高邮市生产,并以当年的麻鸭新蛋为佳品。

立夏前后,天气渐热,动植物生命活动进入旺盛阶段,同时气候也较为潮湿。此时的高邮咸鸭蛋不仅味道鲜美,还富含多种营养。因此,传统

上一直有立夏之后吃咸鸭蛋“补夏”的说法,是江南一带的传统习俗。



也可扫码领取
南湖牌咸鸭蛋礼盒装
规格:65g×10枚/箱
会员价:49元/箱



现回馈老年朋友,九九维康推出“首次来电领一箱高邮咸鸭蛋”活动,拨打400-670-1516即可领取一箱,咸鸭蛋限量300箱,送完即止,活动有效期至5月20日。扫码可选择其他领取方式。



康力健牌西洋参含片
保健功能:抗疲劳
规格:1.3g/片×12片/小盒×11小盒
会员价:138元/盒

西洋参含片
首盒 9.9元
(2盒起订)

(仅限首次来电读者,活动截止2026年5月20日)

立即抢购 400-670-1516

康力健西洋参含片浙食健广(文)第291215-00157号, 国食健字G2004045, 【生产企业】宁波佳康生物科技有限公司 【适宜人群】易疲劳者【不适宜人群】少年儿童【保健功能】本品经动物实验评价,具有抗疲劳的保健功能【注意事项】本品不能代替药物保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病。

九九维康 电话订购 7天退换货 支持货到付款 另有氨糖/蜂胶/欧米伽3等特惠,购满99元免运费。
健康养老服务平台 上海熙风电子商务有限公司 总部地址:上海市高潮路215号北虹桥日商务中心A区1楼