意外断裂？长期缺牙？骨量少？上颌骨萎缩？

留美专家邀30个缺牙读者看种植牙修复直播

听讲座　领礼包　还有免费口腔检查

◆叶雪菲

一口牙就如同一个“团队”，每颗牙都有自己的功能，前门牙可以咬断坚硬的东西；尖牙具有较强撕开食物的能力；双面牙则能将食物咀嚼磨碎。掉一颗牙不仅会失去相关的功能，对口腔、消化系统都会产生连锁反应，严重的话可能导致全口无牙。

牙齿一颗都不能少 选择缺牙处理方式很重要

“牙齿缺失后，牙槽骨就开始了一种不可逆的吸收萎缩，牙齿缺失时间越长，牙槽骨吸收程度越高，处理难度越大，成本也会相应增加。”种植总监占红镇医生建议，无论何种原因造成的牙齿缺失，也不论缺失牙齿数目有多少，都应及时就医，及时处理缺失牙，以便恢复牙列的完整及功能，保证其他口腔组织的健康。

“吃饭使不上力”、“牙龈压迫红肿”、“感觉松垮垮的不牢固”是很多传统缺牙处理方式使用者逃不掉的困扰，重新拥有想吃就吃的年轻态是他们最为实际的需求。目前有多种方式处理缺牙，可在不伤害其他健康牙的基础上处理缺牙问题。

留美种植专家面对面 个性化定制缺牙处理方法

占红镇医生表示，“每个人的口腔状况都不相同，根据每个人的缺牙情况、牙周状况、牙床情况、牙齿咬合情况以及身体情况、经济条件等诸多方面，选择适合的处理方式。”

比如一位30岁的年轻患者与一位70多岁的老年患者，其颌骨的宽度、高度、质密度不同：年轻人牙槽骨很密，而老年人的牙槽骨较薄、骨质疏松。此外，两者的身体耐受力及创口恢复速度也不同，因此采用的口腔处理方案也肯定不能一样。“失之毫厘，谬以千里”牙缺失的情况纷繁复杂，倘若对患者情况没有一个准确判断，就很容易导致后期效果不佳，患者不仅花了冤枉钱，还受罪。

■特邀专家

占红镇

国际口腔种植医师协会会员
美国罗马琳达大学种植硕士

从事口腔工作十余年，精研前牙美学种植、微创种植、即刻种植、即刻负重种植技术，骨增量手术，牙周整形手术。曾工作于北京航空总医院口腔科，对于口腔种植有自己的美学特色。 先后研修于北京大学附属医院，上海第九人民医院，对种植有着国际的视野，经常到美国、德国、瑞士、韩国及国内知名院校进行学术交流。

■义诊活动

经有关部门批准，特邀国际口腔种植医师协会会员、美国罗马琳达大学种植硕士占红镇医师等多位口腔种植专家，举办“种植牙修复现场观摩直播”活动，开设30个市民席位一对一咨询支招，如果你有缺牙问题或有缺牙的亲友，也可来电申请或咨询牙齿保健知识。

□报名热线：021-31178189
□或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至 182 2166 2247

预约报名立享

1、免费全口牙齿检查
2、免费拍摄口腔全景片
3、免专家费、免挂号费
4、专家免费定制治疗方案
5、免费领取爱牙大礼包

义诊单位：红锐口腔门诊部
义诊编号：浦卫登字（2017）第000852号

扫二维码报名
获精美礼品

本版块活动为公益活动，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。

提高免疫力可从合理搭配饮食做起

◆ 高媛

免疫力低下的患者平时最关心的就是吃哪些食物可以更健康。上海交通大学医学院附属同仁医院感染科副主任医师刘岩红表示，若想要提高自身的免疫力，保持一个良好的饮食习惯是必不可少的。

刘岩红表示，平日里应注意饮食的健康的合理搭配，任何一种营养的缺乏都会导致经常性和长期性疾病，特别是传染性疾病的发生。若要提高免疫力，不妨从以下几点出发：

第一，摄入足够的蛋白质，多吃水果和蔬菜，多喝新鲜果汁和水；

第二，维生素A、E能提高机体免疫力，维生素B族、维生素C对人体免疫系统均发挥重要作用，因此经常食用适当的动物肝脏、花生、核桃等补充维生素A、E的不足；

第三，每天都要有新鲜蔬菜、水果，补充维生素及矿物质，特别是红枣，含有大量的维生素C，而且不怕高温，可以经常食用；

第四，一些杀菌蔬菜如大葱、洋葱、大蒜、蒜苗等也有抗感染的作用，英国研究结果发现，食用大蒜可让感冒发生几率减低2/3，多食有益；

第五，润肺脾的如百合、银耳等也可适当多食，香菇含有的香菇多糖能增强人体免疫力，可适当多食。

然而，刘岩红提醒，光靠食物来提高免疫也并不可行，还需通过平时运动锻炼，如慢走、瑜珈、游泳等提高人体免疫力。这样才能有效减少疾病的发生，特别是降低患传染性疾病的几率。

老年便秘 润肠通便有方法

养阴口香合剂·润肠通便，口臭口疮便秘胃难受，请用养阴口香合剂！

肠燥便秘是中老年阴虚人群常见的消化疾病，主要表现在排便困难和排便次数减少。长期便秘还会容易引起食欲不振、口臭、口疮等健康问题。中医认为：中老年排便困难可能是由于阴阳失调、阴液亏乏、食积上炎、肠道津液不足所致大便干结，虚火上炎于口腔有时还会伴有口臭口干、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛等。

中老年便秘要对症施药，对于阴虚火旺，津液亏虚的中老年人应采用滋阴生津，润肠通便的方法。国药准字产品，“养阴口香合剂”滋阴生津、清胃泻火、行气清积三管齐下，用于阴虚津亏所致的肠燥便秘、胃灼烧心。

养阴口香合剂是贵州万顺堂药业研制的独家苗药，按疗程服用，治疗反复发作肠燥便秘、胃灼烧心、口臭口干、口腔溃疡、口苦、牙龈肿痛等，方中精选贵州石斛鲜品入药，以十二味药材融入现代科技而成。养阴口香合剂4天一疗程，一般1-2疗程，重症加量，延长疗程。

全市各大药房有售 电话：62041665

广告