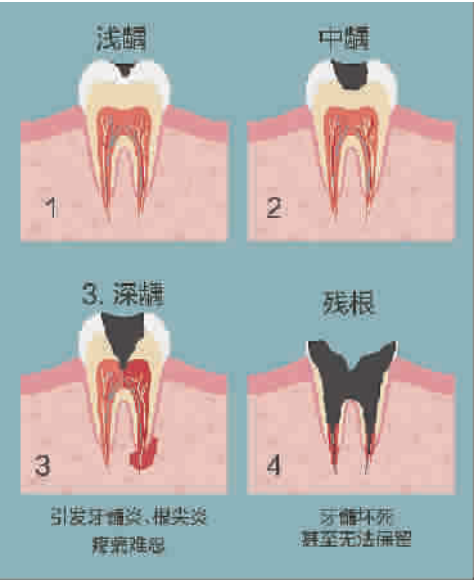


春节三大牙病爱捣乱 健康“福袋”助您欢度正月

中德韩三国种植专家携手献礼, 报名立享免费讲座名额

◆ 叶雪菲



新春佳节,正是亲友聚会大快朵颐、把酒言欢之时,各款美食轮番登场,嘴巴往往停不下来。在这个特殊时期,很多中老年朋友的生活作息和饮食往往都开始不太规律起来,口腔清洁也可能被忽视,细菌就会乘虚而入。春节以来牙病患者均有不同程度增加,牙病也成了一种特殊的“节日病”。

急性牙髓炎、根尖周炎：
平时蛀牙埋下祸根

“牙痛不是病,痛起来要人命”说的就是牙髓炎。牙髓炎和根尖周炎都是龋齿(蛀牙)引起的。牙髓炎是细菌或毒素侵入位于牙齿中心的牙髓引起的炎症。如果平时就有牙髓

炎和根尖周炎,其发作可谓防不胜防,而在疲劳抵抗力下降的时候,就更容易发作。急性牙髓炎、急性根尖周炎发作不是一般的痛,应及时就诊。

牙隐裂：
一咬硬东西,牙齿就开裂

有些人在咀嚼硬的食物时突然感觉到牙齿疼痛,但看不出牙齿有什么异常,所以没在意,实际上很有可能是牙隐裂。这些裂纹往往很细,随着裂纹加深,咀嚼硬物时牙齿出现疼痛或不适。一般吃大骨头不会引起牙隐裂,反而是吃小骨头或食物中混杂小石子,容易“中招”。

吃饭时应细嚼慢咽,看到食物中有小硬

物应该剔除出来,不要用牙齿咬核桃或啤酒瓶盖,但吃花生和瓜子则问题不大。一旦发现牙隐裂,不要用患牙咬东西,应及时就诊治疗。

牙缺失：
松动牙齿不堪负荷

不少中老年人表示,牙齿“每逢春节掉几颗”。春节各种大鱼大肉,子孙孝顺,不忍拒绝,但牙齿使用过多,本就松松垮垮的牙齿承受不了负荷,纷纷掉落。原九院种植科专家王申表示,牙齿脱落不但不利于饮食,更不利于身体健康。目前,可以选择更加安全、耐用和稳固的缺牙处理方式。

【讲座信息】

新民健康、德国弗莱堡大学口腔医学院携手主办“拒绝老掉牙关爱行动”,活动特邀原九院口腔种植科专家,以及来自德国弗莱堡大学口腔医院的牙科权威,共同组成专家团队,为市民举办牙健康科普讲座,点滴关爱,让您重享齿间幸福。

1. 报名即获爱牙健康“福袋”
2. 免费提供个性化牙缺失处理方案建议
3. 免费享受与国际权威种植专家面对面交流



扫二维码报名
即获精美礼品

报名方式
报名热线:021-62476396
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

【特邀专家简介】

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士,2003至2013年在上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔种植科任职,专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员,瑞士 strau-mann 种植培训师,多次赴瑞士、意大利、日本等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、牙齿松动的治疗。



逢年过节,就怕喉咙不舒服了

新民健康邀耳鼻咽喉科专家为你宣教答疑

◆ 留缘

逢年过节,走亲访友,如果喉咙出现异物感、痒感、烧灼感等现象,便会影响我们开心过年的心情。那么,咽喉炎有哪些征兆?怎样才能远离咽喉炎的困扰呢?

喉咙发痒可能是咽喉炎征兆

冬春交替季节,气候不稳定,这时很容易引发呼吸道疾病。据专家介绍,这段时间,很多人都会咳嗽、喉咙痒、喉咙痛,是感冒、发烧、哮喘等的高发季节,特别是咳嗽,很多人看来去看

不好。专家提醒,能引起咳嗽的疾病有很多,感冒、鼻炎、气管炎、哮喘、肺炎,都会引发咳嗽,但你这个季节咳嗽如果是和喉咙发痒连在一起的,那你就要考虑是不是得了咽喉炎。

对咽喉炎不能不当回事

一旦患上咽喉炎,易出现的咽喉红肿、干燥、刺痒、灼痛、多痰、刷牙时易干呕,并常伴随着咽中如有物阻、咯之不出、吞之不下等状况,严重时易致人淋巴结肿大、频繁发烧。再加上难以

根治、极易复发的特点,咽喉炎正逐渐成为人们难以摆脱的“隐形杀手”。

不宜盲目选用抗生素

不少人患病后为图方便,在家自己选用抗生素,结果服用时间长又不见效,越拖越严重,最后演变成咽喉脓肿、咳血等重症。耳鼻喉科专家提醒,如果感觉自己咽喉不适,发痒、发干、灼热、微痛、想咳又咳不出来等情况时,最好是上医院请耳鼻喉科专家诊断后再对症下药。

活动信息

新春佳节之际,新民健康特邀耳鼻咽喉科专家与咽喉炎患者面对面进行宣教答疑,并提供与专家面对面交流机会,每天限额20名。患者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关鼻炎的医学健康讲座机会:

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921348
 2. 发送短信“咽喉炎+姓名+联系方式”至 18017315556
- 报名截止时间:2月21日15:00

怎样安排饮食达到更有效补钙

上海交通大学附属第六人民医院东院临床营养科主任医师 孙文广

钙是构成人体骨骼和牙齿的组成成分;也是维持神经和肌肉的活动和体液酸碱平衡等生理功能的重要矿物质。中老年人易患骨质疏松。面对饮食钙的缺口,如何通过合理膳食保证钙的营养需求呢?

第一,了解哪些食物富含钙。乳制品是含钙丰富且吸收率高的食物,小虾皮、豆类、芝麻酱、海带和绿叶菜等也是钙的丰富来源。

第二,了解抑制钙吸收的因素。植物性食物中的草酸、植酸、磷酸等;膳食纤维中的糖醛酸残基;未被消化的脂肪酸;含硫氨基酸;苏打、黄连素、四环素等药物;其他还有钙磷比、腹泻、胃酸缺乏、年龄等,均抑制钙吸收。

第三,了解促进钙吸收的因素。维生素D、某些氨基酸(赖氨酸、色氨酸、组氨酸、精氨酸、亮氨酸等)、乳糖、维生素C、钾、镁等,

以及适度体力活动和日光浴,促进钙吸收。

第四,从三个方面综合判断身体中钙的营养状况,第一是否经常小腿“抽筋”;第二是否不常喝牛奶,或不常选择上述富含钙的食物;第三是否缺少户外体力活动,不见阳光。除了上述分析判断外,骨密度检测可进一步确诊。

推荐富含钙食物的烹饪方法

1. 虾皮烹饪:虾皮营养丰富,素有“钙的仓库”之称,是物美价廉的补钙佳品。可选择的菜肴有:虾皮拌青椒、虾皮萝卜丝、虾皮炒卷心菜、虾皮紫菜蛋花汤、虾皮蒸蛋羹等。

2. 酥鱼加工:酥鱼是传统名菜,骨酥刺烂,鱼肉香鲜,富含蛋白质、钙、锌、硒等矿物质。也可加工成焖酥鱼、炸酥鱼、糖醋酥鱼等。

凡免费领书的读者,再赠护脚袜一双

《糖尿病》养生书
无条件免费送

如果您是血糖超过6.1、血糖不稳、急需养护的高血糖人群,建议您阅读一本畅销书,这本书,一读就懂,一学便知!

该书系统地提出了具体的养生方,给高血糖人群提供了养护调理的宝贵经验。近日,300本高血糖养生书籍面向本市进行推广阅读活动。如果您或您的家人不知道选择什么方法进行高血糖的调

养,您只需拨打我们的免费申领电话400-677-4833,一本高血糖养生读物通过邮政专业快递无条件免费送到您手中。

今明两日,每天前100名打进电话的朋友,再赠送护脚袜一双,每人限领一双。

申领电话:
400-677-4833