

新民健康全民爱牙公开课即将开始

留美专家受邀举办“缺牙”修复咨询

报名倒计时4天 爱牙大礼包免费送！

◆ 张筱琳

约惠礼：超值爱牙大礼包免费送！

回馈礼：留美专家免费一对一咨询，免费专业口腔健康评估！

特别礼：报名申请4500元爱牙基金；还有千足金条、iPad mini、冲牙器等健康豪礼等你拿。

活动时间：4月26日13:00

报名方式：1. 新民健康爱牙报名热线：021-33318171

2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至13331917156



|爱牙公开课小贴士|

爱牙公开课咨询全面开启：021-33318171，假牙坏了怎么办？种植牙疼不疼？种植牙安全吗？欢迎各位读者来电咨询，让我们一起来维护口腔健康！

问：做种植牙会不会很疼？

答：随着种植技术的不断发展，现代牙科医学提出舒适化无痛诊疗理念，以提高患者治疗中的舒适程度为前提，采用患者认可的治疗方式，达到合理的功能效果的同时满足患者的美观需求。水激光能有效地对手术区域杀菌控制肿胀，降低感染，大大降低患者不适感。

问：种植牙能使用多长时间？

答：1965年，瑞典人Gosta Larsson是世界上第一例接受种植牙的患者，他的这颗种植牙整整使用了42年，直到2007年他去世时，种植牙仍然完好无损。美国ADA口腔种植体临床标准数据显示，种植牙5年保存率95%，10年保存率为85%，其中更是创下多个使用30年以上的纪录。术后水激光特色治疗，能有效控制种植体周围发炎，延长种植牙寿命。只要维护得当，种植牙可使用终身。

4月26日，新民健康联合有关机构“宣传口腔保护知识，提供一站式口腔问题解决”全民爱牙公开课即将开讲。自活动启动报名开始，短短两天时间里，已有数百人通过网络、电话、微信争夺现场名额。目前，该活动报名情况已呈现白热化，活动报名仅剩4天，最后80个名额，开启紧张抢约模式！

汇聚国际种植牙权威 为您保驾护航

新民健康携手上海有关机构展示高端的国际齿科技术，同时还邀请了美国加州大学种植硕士、ICOI国际种植牙医师协会研究员，美国罗马琳达大学种植临床硕士，美国纽约大学NYU种植学会会员，国际口腔种植学会(ICOI)会员，原上海九院口腔种植科专家，上海知名口腔医院技术院长、著名口腔医疗集团(上海)种植技术总监等中外权威专家作免费咨询，为缺牙的患者

口腔健康保驾护航。

观念转变 种植牙种出幸福感

随着科学技术不断发展，应对缺牙修复的手段也越来越先进。种植牙实用价值高，种完牙后吃东西不愁了，原来不敢吃的、硬的、黏的食品，都可以放心吃，大大提高了中老年人生活幸福指数，可谓种植牙种出了幸福感。据了解，种植牙并没有绝对的年龄限制，无论是二三十岁的年轻人，还是八十多岁的老人，只要患者全身健康状况良好，血液等各项指标正常都是可以进行种植手术的。

全新舒适化种植 即刻长新牙

微创即刻种植是普通种植牙技术的重大突破，将与人体骨质相容性好的纯钛制成的“生态牙根”即刻植入牙槽骨中，镶上牙冠，不磨损邻牙，快速恢复面相美观和口

腔健康，镶牙、美牙一次到位，修复时间大大缩短，无论是形态、色泽、牢固程度、咀嚼功能，均与真牙几乎无差别。朱丽雅专家介绍，牙槽骨是“支撑”牙齿的关键，长期缺牙不修复或者假牙选择不当容易导致牙槽骨大量吸收，造成牙龈退缩、牙根外露甚至邻牙松动、脱落。即刻种植牙能有效防止牙槽骨吸收、萎缩、变形，完美恢复口腔90%以上咀嚼功能，方便清洁、舒适耐用。

无论单颗牙缺失、多颗牙缺失均可种植牙，戴用传统假牙有困难，对假牙的美观、功能有特殊要求或末端缺失不能进行传统修复的患者也同样适用。为关爱牙齿缺失患者，现代牙科医学提出舒适化无痛诊疗理念：诊疗前专业心理疏导，消除恐惧；诊中使用无痛诊疗系统，强化术后维护，让不适感降到最低或可忽略状态。

—推荐专家—



朱丽雅

种植总监，交通大学口腔医学院学士，美国加州大学种植硕士，同济大学EMBA，ICOI国际种植牙医师协会研究员，专业口腔医疗集团全国种植技术总监，十余年临床工作经验，多次在日本、韩国及美国研修，后师从美国加州大学洛杉矶分校口腔种植中心主任、博士生导师 Sascha A. Jovanovi，尤其擅长复杂困难病例的全面计划设计及实施，各个位置的牙齿种植，口腔矫正，口腔治疗修复。



翟建博

种植总监，同济大学口腔修复硕士，加州大学美学修复硕士。现任AACD美国美容齿科学会会员，ICOI国际种植牙医师协会会员，韩国AIC种植学会会员。长期致力于口腔种植的研究和临床治疗，积累了丰富的临床经验，擅长各类种植牙修复，尤其是前牙区的美学种植，即刻拔牙种植，上颌窦提升，骨移植等技术。



扫一扫，免费咨询专家

春季饮食宜“三多三少”

◆ 叶雪菲

中医常说“春湿肝当令，养生宜养肝”，加之春天气候变化较大，人体对湿寒抵御能力下降，健脾也需同时进行。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科张福东医师指出，春季饮食也有讲究，宜“三多三少”。

多喝水

平时多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和废物代谢，可减轻肝脏损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，还可提神解困，如茉莉花茶。

多吃甘性食物

脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气旺健，人可益寿延年。而甘性食物入脾，能补益脾气，可以多吃一点，如大枣、山药等。

多吃蔬菜

冬季过后，许多人会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄入不足的情况，如春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤病等。多吃新鲜蔬菜，如春笋、豌豆苗、菠菜、菜花等，可均衡营养，补充缺失的营养素。此外，春季气温变化较大，细菌、病毒活力增强，容易侵犯人体。因此，除随时增减衣物外，还要多食用富含维生素A、C、E等食物，以增强机体抵抗力。维生素C大量存在于新鲜蔬果中，如猕猴桃、橙、柚、豆芽、青椒、番茄等。含维生素A最丰富的食物为动物肝脏和乳类；维生素E能帮助人体提高免疫功能，适当摄入可增强机体抗病能力。

少吃酸味食物

据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，酸味入

肝，甘味入脾。因此，若多吃酸味食物，如山楂、柠檬等，会使本来就偏亢的肝气更旺，继而伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物

冬季食物多以厚重为主，到春天应转变为清温平淡，宜少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感和疲劳现象。

少吃寒凉食物

寒凉食物不宜在春季食用，特别是生冷如冰淇淋、冷饮等，否则，会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚。

此外，依据中医理论，春四月是阳气升发之时，一些慢性疾病在这个时期极易复发，如哮喘、高血压、关节炎等，所以有慢性疾病的患者在日常饮食中应忌食发物，如羊肉、海鱼、海虾、海蟹、公鸡肉等。

将3D技术带进手术室

◆ 叶雪菲

随着医疗技术的不断进步，腹腔镜微创手术以其低创伤性、复原快的优点，被广大患者所接受。宫颈癌根治术是治疗宫颈癌的最有效方法，这类手术是妇科手术中难度最大、范围最广、风险最高的手术。稍有不慎即可出现多种手术并发症，如泌尿系、肠管和神经损伤，可伴发功能障碍，这将直接影响患者的生活质量和预后状况。

上海市东方医院将3D技术带进了手术室，于近日，首次使用3D腹腔镜手术系统成功完成一例宫颈癌根治术，目前患者术后恢复良好。据主刀医生妇产科程静新主任介绍，相比传统腹腔镜，3D腹腔镜手术系统能够以更清晰、立体的影像缩短手术时间，减少出血。尤其是针对宫颈癌根治术这种比较复杂的手术，该技术提供了前所未有的手术视野、感受和硬件支撑。

Pinetree
青松康护

约90%中风患者通过专业康复护理
可恢复生活自理

数据来源《中国实用医药》

青松紫丝带

寻找申城100名

脑梗/脑出血

后遗症患者

中风康护 青松上门

免费预约热线 4006-800-111