

“老掉牙”现状堪忧，原九院专家现场支招

新民健康特别邀请种植牙专家做科普讲座，报名即获爱牙礼包

◆ 张筱琳

在不同的时期,全国各地分别有一些地区性的口腔健康状况的报道,这些报道为探索中国人口健康状况和口腔疾病的流行情况及其规律提供了一定的科学依据。

长年缺牙不治,胃口差、吃不香、损健康

牙缺失患者,尤其是多颗牙缺失的患者,有着常人无法体会的苦恼,比如假牙套不稳,咀嚼不方便不能吃自己喜欢的食物,牙槽骨萎缩、面容塌陷显老,讲话漏风、吐字不清等,这些都不同程度地影响着生活质量。

对于当前中国人的现状来说,牙健康问题的确令人堪忧。而且很多中老年人缺牙,一忍就是数十年,身体滋生很多疾病,与药物相伴,花钱不说,快乐又从何而来呢?对于中老年人来说,牙齿是长寿的象征,更是健康的保障。因此,投资口腔健康无疑不会使你的钱源源不断地付诸药物,反倒会为你积累一笔宝贵的财富。拥有一口好牙不仅是自己的福气,也会使整个家庭受益。

误区:牙松了等牙掉,牙掉了也不补

其实一颗牙齿的松动或缺失,会打破全口牙的平衡。因为牙齿之间是紧紧相挨,个别牙齿的松动和

“银发浪潮”和“空巢现象”席卷中国,老年人口达到 2.3 亿。随着中国进入老龄化社会,“老掉牙”成为我们不得不面对的问题。国际公认的“好牙标准”是“80 岁时仍有 20 颗牙齿”,即 80 岁的老人至少应有 20 颗能正常咀嚼食物、不松动的牙。世界卫生组织提出 8020 计划目的就在于通过延长牙齿的寿命来保证健康和提高生命质量。



丧失将会导致相邻牙齿移位,时间长了,对面的牙齿也会伸长,其相邻的牙齿又会移位,最终全口牙齿会变成七歪八倒,牙周病的发生概率便大大提高,更加速了剩余牙齿的脱落。再加上牙齿松动或脱落后,往往更不被使用,于是“用进废退”,越不用的牙齿越容易“藏污纳垢”,越容易损坏,而另一面用得多的牙齿则会“过度疲劳”。

专家提醒,对于缺牙一定要重视起来,尽早就诊。患者都应该到正规医院进行详细的检查和评估,制定属于自己的个性化的牙健康方案。

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、瑞士巴塞尔大学牙科、英国谢菲尔德大学口腔学院的牙科权威,共同组成专家团队,举办讲座等系列活动。

1. 报名立享价值 690 元爱牙大礼包
2. 免费与国际权威种植专家面对面交流

报名方式

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

“光彩焕发 轻舞飞扬”舞动幸福

蒙牛焕轻全国广场舞大赛启动在即

即日起,蒙牛集团开展的“光彩焕发,轻舞飞扬——舞动幸福 & 蒙牛焕轻全国广场舞大赛”将在全国 6 个城市启动,此次活动得到了幸福 9 号的支持。

本次广场舞大赛将在上海、武汉、广州、徐州、东营、聊城 6 个城市同步开展,10 月 21 日将在上海进行年度总决赛,由现场大众评委与专业评审团票选出年度总冠军队伍。即日起消费者可前往幸福 9 号门店了解详情、参与报名,即有机会赢取全年免费牛奶。

作为中国社区居家养老的创新者,幸福 9 号率先开创居家养老 O2O 模式,为老龄人口提供线上线下服务。不仅使老龄人口成为互联网消费的新生力量,且提高了居家养老服务的供给效率和质量。

焕轻中老年牛奶,是蒙牛集团针对中老年人群推出的首款高端专业功能乳品。焕轻

旗下骨力牛奶和舒活牛奶两款产品,采用针对性专属配方,优选高质量牧场奶源,不添加蔗糖,口感香浓醇正。

此次发起“光彩焕发,轻舞飞扬——舞动幸福 & 蒙牛焕轻全国广场舞大赛”,焕轻品牌正以“让年轻继续”为宗旨,通过不断丰富产品阵线与公益活动,让中老年人群获得更便捷、健康的生活。

上海幸福 9 号报名地址及电话

报名地址一: 上海宝山区呼玛路与通河路交汇处红太阳商业广场 2 楼

报名电话:

18916941267

报名地址二: 上海

浦东新区齐河路 801 号

报名电话:

13618610921



上海中老年人申办健康管理福利卡

入会后凭此卡:

一、按主办方约定时间不定期免费领取 20 元到 300 元不同品牌价值的健康物资 6 次(如五谷杂粮、富硒鸡蛋、富硒红酒、辣木面条、辣木被子、泡脚药包、老年健步鞋等多种健康产品)。

二、凭此卡,可对您本人的健康状况进行免费的健康评估、免费提供食疗干预方案、效果评估。

三、凭此卡可以免费学习和制作适合本人的:经络养生实操技能、季节进补药膳、关节功能恢复操。

特别提醒: 本次办卡当天即可免费领取价值 88 元的健康物资(二包五谷杂粮和一袋富硒茶籽粉),夫妻同时报名可领取两份。

一、申领人群,必须同时满足以下两个条件: 上海常住居民, 年龄大于 60 周岁的老师、离退休干部、文化科技工作者、劳模及对

国家有特殊贡献者。(凭有效证件)

有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、肿瘤、失眠、便秘、前列腺、脂肪肝、骨松、颈椎病、膝关节、类风湿、过敏性等疾病人群;(凭病历卡)

二、申领程序:先电话报名,登记后,按工作人员安排的时间,本人必须携带有效证件和缴纳 20 元会费,在 9 月 7-11 日,9:00-17:30 到报名地点办理健康管理福利卡,谢绝代办!

申 领 电 话 :021 -64281146 021 -64285131 021-64284628

本次活动仅限 500 个名额。此卡不能重复办理! 老会员无需另外办理!

主办:上海阳海健康生物科技有限公司
办卡地址:徐汇区斜土路 2601 号嘉汇广场 T1 幢 12c(斜土路天钥桥路交叉,可乘地铁 4 号线到上海体育场站下 4 号口出,或乘无障碍电梯到地面,往天钥桥路直走)

遏制鼻咽炎,如何才能有效

新民健康邀你与专家零距离进行健康讲座

◆ 伊雪冰

入秋之后,早晚温差大,稍不注意便会患上呼吸道疾病。耳鼻喉科专家提醒我们:假如你在感冒病愈后一两个月后依然会咳嗽、鼻塞不止,很可能不是感冒反复,而是患上了鼻咽炎。

患上鼻咽炎有何症状

鼻咽炎是鼻咽腔受到病毒、细菌的侵扰后引发的炎症。通过检查可发现鼻咽部黏膜水肿、肥大、增生,并伴有分泌物。患者常感到鼻塞、打喷嚏、流清(脓)鼻涕、鼻咽部发痒、干咳嗽有异物感、呼吸困难、头昏头痛、乏力、嗅觉减退、记忆力下降等临床症状。

鼻咽炎应早查早治

一直以来,许多人对于耳鼻喉疾病都持轻视和观望的态度,认为没什么大不了的,能忍则忍,能拖就拖……初期不予重视,不去医院进行检查,而是自行用药了事,往往贻误病情,导致急性鼻咽炎转化为慢性鼻咽炎。鼻咽炎长期久治不愈、恶化,可能会引发鼻咽癌。

科学应对是关键

专家提醒,患上鼻咽炎后,不能头痛医头,脚痛医脚,应到正规医院去找专业人士检查治疗。对单纯的慢性咽炎及伴有其他疾患(如鼻炎)的患者,如果仅仅是单纯地治疗咽炎,而忽视鼻腔疾病对咽炎的影响,那将得不到科学的治疗。如果患者出现涕中或痰中带血、单侧持续性鼻塞、耳聋耳鸣、颈淋巴结肿大、面部麻木、复视及单侧眼球不能外转等症状,都可能是鼻咽癌的早期症状,应引起高度重视。

讲座信息

鼻炎系鼻部疾病的总称,类型较多,隐蔽性强,尤其是病理病因有严格区分,盲目自行用药,不但不愈,反而易使病情加重。为此,新民健康特邀耳鼻喉咽喉科专家王金明、蔡文平、李强与你零距离进行健康讲座,患者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取防有关鼻炎的医学健康讲座知识:

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921348
2. 发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至 18017315556

报名截止日期:9 月 13 日 17:00

温馨提示: 报名成功者免费获赠护鼻健康用品 1 份(价值 60 元)。

报名对象:过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、萎缩性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、急慢性咽炎、耳鸣耳聋等。

特邀专家

蔡文平

副主任医师,从事耳鼻喉专业多年,曾多次参加国际耳鼻喉学术研讨活动,并在医学杂志上发表论文十余篇。擅长对耳鼻喉科常见病及疑难病进行诊治,特别擅长治疗慢性咽炎、过敏性鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、腺样体肥大、鼾症等疾病。

