

健康好牙，伴您一生

新民健康爱牙系列专场讲座 免费领取爱牙大礼包

◆张筱琳

缺牙让晚年生活“黯淡无味”

健康的牙齿与您相伴终生，然而随着年纪的增大，各种牙齿问题也开始纷纷出现，尤其是牙齿缺失问题，严重困扰着中老年人。“晚年幸福就是拥有一口健康的牙齿，想吃啥吃啥，想咬啥就能咬动啥。”李奶奶今年刚60出头，可是看起来比同龄人老了近十岁。年轻的时候因为家里条件差，没有重视口腔保健，到了中年患上了牙周炎，40多岁了牙齿就脱落得上颌只剩下三颗松动的牙齿，十几年来吃任何食物都味同嚼蜡，而这其中的艰辛旁人是无法体会的。

长期缺牙易引发健康连锁反应

专业人士指出：其实，牙齿是保持面容和身体健康的“支架”，牙齿缺失对于身体健康影响很大，长久缺牙还可能引发健康连锁反应。一旦牙齿出现缺失，就会导致面部肌肉张力下降、肌肉松弛，让人显得苍老。而咀嚼功能也会出现退化，许多食物都无法入口，肉类或者粘性的食物都不能吃，饮食单一，容易出现营养不均衡，导致营养不良等疾病。

一口好牙才是幸福生活的“标配”

牙齿，不仅是健康的象征，更代表一个人的生活品质。近年来，随着国内人们生活水平的和健康意识的提高，口腔保健问题也成为人们十分关注的话题。一口好牙，正逐渐成为人们幸福生活的标配。俗话说，



“牙好胃口就好”，专业人士提醒广大读者朋友，拥有咀嚼功能良好的牙齿，有利于食物的咀嚼和消化吸收，同时可帮助预防肠胃疾病，有助于身体健康。因此，不管何种原因引起的牙齿缺失，都应及时到正规医院进行处理。

免费听讲座还可领取爱牙基金

拥有一口健康的好牙是每个老年人的

期盼，也是晚年生活品质的重要保障，为排除老年人的口腔健康隐患，推广更健康的爱牙护牙理念，新民健康特联合相关机构，开展“口腔健康大讲堂”系列讲座活动，特邀国内知名口腔专家面对面为您传授口腔健康知识、为您健康支招。

同时报名还可获得：

- ☑爱牙大礼包一份(价值680元)
- ☑爱牙基金(最高5800元)

报名方式

1. 拨打新民健康工作室电话：021-62892367 (工作日期间 10:00-17:00)
 2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至：18721166569
- 报名截止日期：9月15日 17:00

[特邀专家介绍]



Pedro Silvestre(彼得·西尔维斯特)
欧洲资深口腔专家
英国及中国澳门地区注册牙医师
美国纽约大学
牙周病学和植牙学双料硕士

从事口腔临床工作十余年，曾先后服务于葡萄牙里斯本 Malo Clinic Health&Wellness 和英国伦敦 Abbey 牙科诊所，熟悉欧洲的口腔保健医疗理念。

扫一扫，
关注新民健康
讲座微信，
了解更多爱牙资讯



不少中老年人期待老而不花

◆吴瑞莲

近视、老化、白内障，随着年龄的增长，这些因老化而引起的眼部问题接连不断得妨碍着中老年人的生活。50岁以上人群中，不少人正经受着老花眼的困扰，而令人担忧的是，我国老花眼人群正在逐渐走向年轻化。眼科专家肖耀廷指出，由于现代都市人，包括老年人对电脑、手机、电视等各种电子设备的高度依赖，更容易导致晶体弹性加速减弱，使得老花眼发病年龄不断提前。

数字产品加速“老眼昏花”

在肖主任看来，老年人随着年龄的增长，在生理上不可避免会出现眼部器官功能的衰老和退化。而有些疾病也会引起远视力的下降，如白内障、老花眼等。

随着人们生活节奏加快，对电子产品

的过度依赖十分普遍。这一现象就直接或间接提高了中老年人老花眼的速度和白内障的发病率。肖主任说，通常正常人视力从45岁以后由于眼睛调节功能减退，会逐渐出现老花现象。而如今的社会，正加速了这一进程的发展，使人们提前迈入了“老眼昏花”的时代。

肖主任特别指出，许多中老年患者选择戴上老花镜继续使用电子产品是非常不可取的。在过度用眼的情况下，不仅是老花眼、白内障，老年患者罹患黄斑变性和青光眼的几率也会因此而大大提升。

乱配老花镜，恶心呕吐找上你

对于老花眼，许多老年人普遍都会选择地摊上贩卖的老花镜。肖主任却提醒道，廉价的老花镜对老年人的危害可不小。他解释说，劣质老花镜起不到弥补调节功能减退作用。由于其镜片透光效果差、放大倍数不均匀、度数不准确、瞳孔距离不对称，佩戴后会出现眼痛、恶心、呕吐等症状。

同时，廉价的镜片材质，由于光学质量得不到可靠保障，会产生透射率差，光学中心位置偏离。眼镜存在的质量问题，主要体现在眼镜的度数、散光的轴向、瞳距、瞳高等方面，如有一项不准，都会严重影响眼睛的健康。

肖主任还提醒，患了老花、白内障不仅影响视力，老年人的生活质量也会下降。许多老人都过上了看不清，靠摸索的日子。

肖主任表示，相对于胡乱配镜，选择科学的方式对老花眼及白内障进行干预才是保全视力、保护视野的需采取的方式。此外，注意健康、合理用眼，清淡饮食，老而不花才会成为可能。

听眼健康讲座 与专家面对面交流

为帮助更多眼病患者了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法，新民健康特联合相关机构开展“眼健康系列讲座”，每日电话报名前30名读者可获得专家面对面交流机会。感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务中心热线 021-80261680(10:00-17:00)，或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 18917328756 报名参与，成功报名的读者将获得免费健康大礼包一份。

新民健康特邀专家介绍



肖耀廷 主任医师
擅长：屈光不正、白内障、视网膜脱落、玻璃体出血、眼底黄斑类各种复杂病症诊疗。



宋蓓雯 副主任医师
擅长：眼科常见病及多发性的诊治；各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及治疗；多种眼外伤的临床救治；玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗。