

牙齿松动不拔牙少拔牙 留住真牙保卫战

新民健康爱牙系列讲座

◆ 张筱琳

■ 牙齿不好,直接影响身体健康

中医认为“齿为脏腑之门户”,直接关系到身体的健康。但相关调查数据显示,我国中老年人的牙齿情况令人担忧,这大大影响了他们的晚年生活质量。牙齿缺失,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、面容塌陷衰老、讲话漏风、吐字不清等,这些都不同程度地影响着生活质量。

■ 缺失牙齿,要及时就医处理

由于口腔保健意识薄弱,我国的许多老年人对口腔牙齿的缺失,特别是缺失1-2个牙并不重视,出现单颗或多颗牙缺失后长期拖延而不去处理。知名口腔专家张永刚建议,一旦出现任何牙齿的缺损和缺失,都应及时进行检查和处理,切莫拖延以免给后期带来困难。

为提高市民牙齿保健意识,新民健康联合有关机构,举办爱牙讲座,并特邀我国知名口腔专家,国际种植牙协会(ITI)会员张永刚、日本广岛大学齿科博士金辰,组建专家团队,进行牙健康公开课,届时读者可与专家交流爱牙疑问。

报名新民健康讲座,现场护齿视频观摩

为大家深刻认识牙健康的重要性,新民健康特举办本次牙健康知识讲座,并特邀国际种植牙协会(ITI)会员张永刚,通过视频直播的方式让大家一目了然认识到牙齿缺失

活动时间:9月19日上午9:30

讲座内容:

1. 牙健康知识现场观摩
2. 免费口腔健康援助
3. 专家现场面对面咨询

报名方式:

1. 拨打新民健康热线报名:021-62792596
2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至180-1738-2093

的危害。

如果你有牙齿松动、牙齿缺失等问题,都可以报名获取张永刚专家面对面讲座咨询名额。成功报名的读者还将免费获得一份爱牙专项礼包。每天仅限50个名额。

【专家简介】

张永刚
种植硕士

毕业于同济大学口腔医学院,从事临床工作20余年。国际种植牙协会(ITI)会员,美国牙科协会(ADA)会员。曾任多家高端诊所负责人,多次赴德国、瑞士、韩国及中国香港等地进行学术交流。



扫码
报名参加
活动

新民健康 “金秋进补津贴”

血压监测“无压力”! ◆ 肖雪

许多高血压患者都认为,秋季气温适宜,是血压下降,病情稳定的好季节。因而降压药可以减量,甚至可以停药。专家指出,秋季人的血管容易扩张,加之出汗仍较多,钠盐随汗排出,人体血压确实会有所下降,血压略高的患者变成正常甚至偏低了。秋天减少降压药用量,只适用于部分高血压患者,而且应在严密观察血压的情况下谨慎地小剂量、试探性减药,盲目停药的做法往往会引起血压升高,甚至发生心脑血管事件。因此,高血压患者应做好血压监测,并听从医嘱进行药量的增减。

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“金秋进补津贴”——智能血压计! 只要

扫一扫了
解更多详情

秋季用萝卜和梨 给身体“敷个面膜”

◆ 叶雪菲

进入9月,天气变得干燥,不少爱美的女性开始频繁敷面膜来保湿。而许多老年市民则更喜欢通过食补来给身体“敷个面膜”,补补水。上海交通大学医学院附属瑞金医院营养科主任曹伟新主任医师指出,秋季饮食需注意少辛多酸,不妨多吃些萝卜和梨给身体补水。

秋天天气干燥容易使人体内水分流失,口渴、皮肤干燥等现象屡见不鲜。而中秋国庆双节接连而来,餐桌上的大鱼大肉、旅途中的风吹日晒,也容易发生上火、便秘、干咳等。对此,曹伟新表示,平时要多饮白开水、淡茶等。假期中,鱼类、肉类、豆类应交替食用,避免顿顿加餐,减轻胃肠负担。维持平时的饮食结构,不要暴饮暴食,适当地多喝汤,

可在肉汤中加入萝卜、冬瓜等,这样能够起到清暑化湿的功效。水果首选为梨,即将过季的瓜果要少吃。出行需注意生活规律,及时加减衣物以应对早晚温差,预防感冒。

此外,曹伟新建议,肉类及海鲜胆固醇、脂肪含量较高,摄入过多会加重胃肠消化负担。另外,微辣的食物对人体有一定好处,可以促进血液循环,但为了追求刺激而饮食过辣则容易造成便秘。一些市民认为饭后浓茶可以缓解的想法其实是错误的,浓茶中的鞣酸含量较多,会冲淡胃液,同时与蛋白质结合会造成消化不良。因此,专家提醒,可通过多补充酸味的果蔬,如山楂、柚子、石榴等,来促进唾液、胃酸分泌,帮助消化。

上海科院药房虫草三大优势 暨 2015 年新草特惠活动

活动日期: 9月17日~30日

1. 诚信优势

年份不混
产地不混
优劣不混

2013

那曲 甘孜

2014

甘孜 阿坝

2015

那曲 甘孜
玉树 阿坝

2. 团队优势

系统配有
专业服务团队

专业咨询

售前服务

售后保障

3. 冷链优势

从采集到销
售全程冷链

冷运

冷储

冷销

上海科院药房四大产地新草双节特惠

(数量有限售完为止)

产地	断草价格	整草价格(0.2克以下)
四川阿坝	68元起/克	179元起/克
四川甘孜	78元起/克	187元起/克
青海玉树	168元起/克	196元起/克
西藏那曲	178元起/克	208元起/克

好礼送 礼品级冬虫草, 双节优惠专享

西藏那曲 03-04克/根 一次性购买200克享 **358元/克**

西藏那曲 03-04克/根 一次性购买500克享 **318元/克**

西藏那曲 04-05克/根 一次性购买200克享 **438元/克**

西藏那曲 04-05克/根 一次性购买500克享 **388元/克**

枫斗分类

特级铁皮枫斗 一级铁皮枫斗 紫皮 直腰

铁皮枫斗优劣鉴别

色

暗黄绿和
黄绿色

香

特有枫斗
清香

嚼

少渣或无
渣

2015
铁枫
皮斗

2015 年浙江乐清优质铁皮枫斗优惠活动

购买克数	特级铁皮枫斗	一级铁皮枫斗	紫皮枫斗
200克	一口价 3920元	一口价 3500元	一口价 2520元
300克	一口价 5040元	一口价 4500元	一口价 3240元
500克	一口价 7000元	一口价 6250元	一口价 4500元

限量特惠
铁皮嫩芽枫斗
8元/克
限1000克
售完为止

上海科院药房地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路) 咨询订购热线: 021-64311772/ 34010789