

# 新民晚报 | 新民健康 / 互动

## 原九院口腔专家爱牙义诊活动即将截止

### 爱牙意识强,老人身体好 ◆ 张筱琳

近期,“爱牙义诊”活动如火如荼地进行,本次活动仅剩最后3天。由原上海第九人民医院口腔医学博士团队,共同参与沪上牙缺失老年人进行免费牙缺失义诊行动,让口腔疾病、牙齿缺失的患者得到了良好的援助。

#### ■ 现场直击:牙齿健全的老人防护意识强

同年龄段的老人相比,爱牙意识强的老人缺牙率仅为普通人群的十分之一。专家发现,越是牙齿健全的老人防护意识越强,多数爱牙意识强的老人身体好。一旦发现口腔问题会及时就医,尤其是拔除残冠、残根,磨除锐利的牙尖,及时除去不良的修复体,帮助老人保持牙齿更加健全。

#### ■ 牙齿健全老人有“口福”

牙齿健全的老人,能全面均衡地摄取需要的营养,部分老人六十多岁依然能享受螃蟹、鸡肉、排骨等食物。

而缺牙老人尤其缺牙颗数较多的老人,由于老人牙齿咀嚼不力或缺牙、胃肠消化欠佳,极易造成营养不良,在饮食方面更多偏向于熟、烂、入口即化的食物,像稀粥、炒鸡蛋、豆腐等。

#### ■ 科学的牙齿健康理念三要素

口腔清洁:除了平常早晚刷牙,漱口外,还包括定期洗牙,有效地清除了牙结石。牙结石的多孔结构也容易吸收大量的细菌毒素,如果长时间不清除,可能引起牙龈炎、牙周炎、出血、口臭,最终引起牙齿松动,甚至脱落。

定期的口腔检查:这对老人的牙齿一直保持很好的状态非常重要,很多问题如牙周病、牙齿缺失等,通过定期检查就可以早发现、早

诊断、早处理。

及时修复失牙:缺牙除影响咀嚼外还会加重余留牙的负担,就像原本十颗牙的工作现在由五颗牙承担,这五颗牙就会过度疲劳,可能出现松动、移位甚至脱落,牙齿磨损速度也会加快。全口无牙的老年人如果常用牙床咀嚼,还会加快牙槽骨吸收速度,牙槽骨被吸收后不能再生,还会明显影响日后的镶牙质量。因此,不论失牙多少,都应及时进行修复。

#### ■ 修复缺牙切莫“跟风”符合自身条件最关键

老人在牙齿修复时需谨慎,切勿盲目“跟风”,应在专业口腔医生的指导下,根据自身口腔状况、身体

条件等选择适合的修复方式。例如单颗、多颗牙缺失患者如果长时间选择不合适的活动义齿,牙槽骨萎缩流失则更为严重,假牙会越来越松,会加大今后镶牙的难度和费用;患有牙周炎的患者需要先进行牙周病治疗,再进行缺牙修复。

#### —— 义诊活动信息 ——

活动时间:2015年10月12日至10月31日

致电报名:送口腔健康手册及千元爱牙基金

义诊地址:南京西路758号

报名方式:021-66108888

义诊活动备案编号:静字备登字(2015)第0001号

#### 【医生简介】

庄龙飞 曾就职于上海第九人民医院口腔种植科;香港大学牙科医学院牙周&种植医学博士;师承国际牙周及种植学大师 N.P. Lang 教授



周仲豪 师承上海第九人民医院种植科主任赖红昌教授;国际种植牙专科医师学会研究员;美国密歇根大学牙周-种植专科培训医师



## 秋季如何告别过敏性鼻炎的困扰

◆ 伊雪冰

“秋天到,鼻炎闹”。又到了过敏性鼻炎的高发期,各医院耳鼻喉科门诊每天接诊的过敏性鼻炎患者逐渐增多。冷热气温变化、空气污染加剧、工作生活压力大、过度劳累等都会诱发过敏性鼻炎。很多人出现了流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等类似感冒的症状,都当感冒治,但治疗效果却不好,到耳鼻喉科检查才知道是患上了过敏性鼻炎。

#### 识鼻炎,必须找到病因

据耳鼻喉科专家介绍,由于秋季天干物燥,植物花粉、室内外尘埃、动物皮毛、羽毛都有可能成为过敏性鼻炎的过敏原,而有一种“看不到、摸不着、闻不着”的过敏原最容易为患者忽视,那就是螨虫。

除此之外,骤冷骤热也是导致秋季鼻炎高发的主要原因之一。过敏体质人群更应提防鼻炎复

发。专家提醒,鼻炎患者在发病初期应正视治疗。从临床上来说,过敏性鼻炎主要分为季节性鼻炎和常年性鼻炎两种。其症状主要表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻子和眼睛痒,严重的患者会连续打十几个喷嚏。

过敏性鼻炎与支气管哮喘一样,是一种最常见的呼吸道疾病。过敏性鼻炎患者约1/3合并支气管哮喘,而哮喘患者中约78%合并过敏性鼻炎。

#### 治鼻炎,必须选对方法

治疗过敏性鼻炎,必须找到病因,才能对症治疗。虽然鼻黏膜的敏感度降低了,鼻甲变小了,通气和症状可以得到改善,在相对短的时间里得到控制。但人体鼻黏膜是不断代谢的,往往会自行恢复,因此如何采用科学方法进行治疗是关键。

#### —— 惠民信息 ——

专家指出,患上过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等耳鼻喉科疾病,千万不要盲目治疗,应选择恰当的疗法才能治好疾病,少受痛苦。为此,新民健康特邀耳鼻喉科专家李强、王金明与你面对面进行宣教答疑,并提供面对面咨询活动,限额60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:11月3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)

#### 【专家介绍】

李强 副主任 医师、中华医学会会员,从事耳鼻喉科专业30余年,曾在国内发表论文20余篇。1990年被《中西医结合杂志》社聘为“特邀”编辑,2003年被上海市专家医学研究中心聘为耳鼻喉科专业医师。擅长治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨折复位、扁桃腺摘除、鼾症、喉部肿物摘除等。



## 气温骤降, 关节痛怎么办?

◆ 叶雪菲

王先生一家最近意外频发。首先是八十多岁的老母亲,平时好好的,还能忙活家家务,这几天上下楼梯可费了力,膝关节痛,一走一咯噔,老人家这几天都不敢下楼了。现在只能把活全交给妻子。可妻子接手家务活没几天,手上关节却莫名其妙肿了好几个,早上还僵得活动不开。本以为是是不是劳累了,忍忍就过去了,但1个多月后仍不见好转,反而肿胀的关节还增加了两个。王先生想,大家都说吃啥补啥,特意熬了几次骨头汤好好补补。谁知,一补不打紧,老母亲和爱人的关节痛倒没什么变化,昨天大半夜,他自己脚趾头却又痛起来了,一夜未眠。

第二天一早,全家赶紧去了医院。

准备挂骨科号,导医却告诉他们都应该到风湿免疫科就诊,三个人很快查出病因,老母亲是有关节炎,爱人是类风湿关节炎,而他则发了痛风。得知结果,三个人面面相觑,为什么同是关节痛,却还有这么多名字。同济大学附属同济医院风湿免疫科汤建平主任医师告诉他们,关节痛原因很多,如果能排除外伤和感染,年龄性别不同,常见引起关节痛的原因也不同。比如说超过75岁以

上,80%都会有骨关节炎;而中青年女性,能引起关节痛疾病有类风湿关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、血管炎、混合性结缔组织病、硬皮病等;中老年男性,突发关节肿痛最常见的原因是痛风,中青年男性患者,脊柱关节病要重点排查;青少年,除了脊柱关节病,还应当排查风湿热。然而这些疾病,寒冷潮湿、感染、劳累、一些有毒有害等化学物质都可能诱发,日常生活中避免诱因的同时,关节肿痛发作后至正规医院的及时诊疗非常重要。

### 男性福利 玛咖黄精片无条件免费送

每人可免费申领一盒,一分钱也不花 **他好 我就好**

为了让更多男性都能实实在在体验到高品质玛咖黄精片的效果,即日起面向全国展开玛咖黄精片无条件免费送的健康活动,限量赠送500份,可拨打电话400-728-3799免费申领,数量有限,每人限领一盒,以报名先后为准。具体申领要求如下:

- ★1、每人凭身份证号申请领取,一个号只能领取一次,不得重复冒领;
- ★2、本次活动纯属非营利性活动,不变相收取任何成本费、手续费、物流费等相关费用,无论何种名义向您收取一分钱,请拨打举报电话投诉;
- ★3、有真正需要,且对生活品质有较高需求的男性;
- ★4、关爱男性健康,希望老公身体强健的女性;
- ★5、赠人玫瑰、手留余香,如果您没有男性相关问题,请将信息转告给身边的朋友,让更多的男性能享受到本次活动带来的福利。

☎ 免费电话:400-728-3799

## 第二届贯康滋补节 11月11日-19日 盛大开启

贯康 主办单位 贯康那曲索县冬虫夏草有限公司 协办单位 上海贯康健康科技股份有限公司

100,000万用户选择原产地直供 全网热销200,000件

那曲雪域冬虫夏草 **68** (断草) 元/克起 比产地 比品质 比价格

更有海参、石斛、西洋参 玛卡、燕窝等 **买一送一** (同品)

一年仅一次,错过再等365天!

双十一聚划算线上线下 **万人抢购预定!**

突破 **10,882** 人预定 请关注各媒体信息 助力贯康滋补节

体验店地址 上海市黄浦区雁荡路17号 总部销售地址 上海市黄浦区复兴东路733号1102室 香港名都大厦(近河南南路路口)

扫码立享10元无门槛优惠券 健康热线 4008-835-177 预约热线 021-63088836