

# 牙掉牙松、咀嚼困难、吃不香,怎么办?

## 新民健康邀你参加原九院种植专家精品讲座,报名享受牙大礼包! ◆ 张筱琳

### 症状:多颗牙缺失增加胃肠道负担

沈女士已经退休好几年了,照理说到了“享清福”的退休生活阶段,可惜沈女士的牙齿也跟着她的年龄一起退休了。以前因为不注意口腔健康,导致牙周炎没有得到及时治疗,几年前出现牙齿松动现象也没有引起足够重视,现在多颗缺失伴有周围牙松动得厉害,已经影响到她正常的吃饭。牙齿不好除了带给沈女士的诸多不便之外,子女们也非常担心由于咀嚼不彻底引发的消化道疾病。

### 牙齿重度松动,早日拔除有利于缺牙处理

原九院种植科专家、上海口腔医学会口腔种植专委会委员王申谈到,牙齿的松动按其程度轻重,可以分为轻度、中度和重度三种,轻度松动的牙齿可以通过有效的牙周病治疗,如洁治、刮治等治疗措施,大多数可恢复正常;中度松动时,在消除炎症的同时,可把松动牙和邻牙一起固定,使一组牙共同承担咬合力,阻止牙齿进一步松动。

如果已发生重度松动,继续勉强采取“保牙”措施,则可能加重邻牙的负荷,继续留在原地还会加快牙槽骨的吸收,使牙齿根基变浅,牙齿变长,随着骨吸收现象的日益加重,就好比种植植物的土壤层变浅,无法培植支撑植物的生长一样。待松动的牙齿自然脱落时再想种植义齿,也会因牙床变低而增加修复困难。

### 种植专家为你的“8020 目标”护航

世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准是:8020,即80岁的老人至少应有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物,不松动的牙)。为帮助常年有着缺牙之苦,咀嚼无力、吃饭不香的中老年人,新民健康特别举办“牙缺失系列讲座”,受到了广大读者的好评。现场参与,与专家零距离交流,名额有限,请尽快报名!

现代人追求生活富裕、身体健康,一辈子开开心心,但牙齿不好的人很难长寿。道理很容易说明白:牙齿不好,松动、缺失,将直接影响咀嚼功能。营养都进不去,还谈什么长寿?最新的研究还发现,牙齿缺失后由于口腔咀嚼运动减少,会减少对脑细胞的刺激,使老年痴呆症的发病率增高,严重影响晚年生活质量。



#### 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,为市民举办牙健康科普讲座。

1. 讲座时间:2015年11月7日

(周六)9:00

- 2. 报名即获价值690元爱牙大礼包
- 3. 免费享受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

#### 特邀专家介绍



王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士,2003至2013年在上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔种植科任职,专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员,瑞士straumann种植培训讲师,多次赴瑞士、意大利、日本等国家进修。擅长微创种植、即刻种植。



扫二维码报名  
即获爱牙大礼包

## 第二届贯康滋补节 11月11日-19日 盛大开启

贯康那曲索县冬虫夏草有限公司 上海贯康健康科技股份有限公司

100,000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

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22,518件预定 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

### 中医教你四步解“秋乏”

◆ 叶雪菲

上海市浦东医院中医科副主任医师陆红表示,“秋乏”其实是不同季节人体的自然生理反应,经过一段时间的调整,就会自然而然地消除。

第一,尽量少吃或不吃辛辣食物或烧烤,如烤串、辣椒、生姜、葱、白酒等。可多食富含蛋白质的食物,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品、豆制品等。第二,伸懒腰、干梳头。伸懒腰时,胸腔器官会对心脏、肺部产生一定的挤压,可使心脏更多地运动,从而将氧更多地输送到身体的各个

部位;用手指梳理头发可促进头部血液循环,亦可让头脑感到轻松。第三,多睡一小时。晚上应尽量在10点半前睡觉,因11点后人体各个器官功能都开始下降,需要休息。此外,午睡也不可少,尤其是老年人,每天最好保证7—8个小时的睡眠。第四,晒太阳。充足的阳光可以抑制褪黑色素的分泌,然而,秋季阳光的照射不再像夏日那样强烈,雨天也增多,人体的褪黑色素就会随之增多,从而抑制甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感觉心情低落。所以,适当多晒太阳可让人心情开阔,更精神。如在阴雨天,可将屋内的照明设施打开,同样可提高人的兴奋度。

### 中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊



不是所有虫草都叫“冬虫夏草”,全世界有507种虫草,中国就有130多种,那么多利虫草里面,只有一种被中国药典认可的虫草叫蝙蝠蛾被毛孢!才被称为冬虫夏草!

随着野生冬虫夏草的原料越来越少,冬虫夏草的价格越来越高,现在的冬虫夏草已经成了不是普通老百姓能消费得起的奢侈品,南京中科经过长时间的科研努力,研制出中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊。本品每100g含粗多糖25g,腺苷60mg,具有增强免疫力的功能。(药食健字(沪)第2015001055)

发明专利:一种高效浓缩虫草菌丝体的工艺 专利号:ZL 2010 1 0017125.7



## 中科专利产品免费体验

凡60岁以上的上海市民家庭,即可申领免费体验价值690元中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊一瓶!(每天限购300名)

申领条件: 1、电话预约登记 2、按约前往 3、携本人身份证申领 (每个家庭终身限一次)

预约电话:021-62275509 预约时间:即日起,一周内