

牙掉怎么办？专家解读让牙齿永不“退休”

原九院种植牙专家王申：不做拖延症患者，缺牙早修补

◆ 叶雪菲

点滴关爱 重拾齿间幸福 上海圣贝口腔义诊活动信息

上海圣贝口腔主办“拒绝老掉牙·我们在行动”主题活动。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访问学者等牙科权威，共同组成专家团队，为居民开展口腔义诊及讲座活动。

义诊时间：2015年12月14日-12月20日

义诊地点：上海市长宁区虹桥路1386号文广大厦1楼（轨交10号线伊犁路站1号口出）

温馨提示：义诊采取预约报名方式，成功报名者均能免费获得爱牙大礼包



扫二维码报名 与专家互动

2015年10月22日上海市长宁区卫生和计划生育委员会已备案

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

牙齿对于人类来说是十分重要的一个器官。如前牙可切割、撕裂食物，后牙可以磨碎食物，并且起到支持面部软组织的作用，保持面部丰满，促进食物的咀嚼与消化。拥有一口整齐坚固的牙齿是每一个人的愿望，尤其对于中老年人来说，一口好牙不仅让我们有享不尽的口福，更能为全身健康保驾护航。

中老人的担忧： 牙齿“下岗”了

“我人还没退休，牙齿就已经‘下岗’了。”李先生无奈地看着自己口中缺掉的牙齿，心里十分失落，饭也吃不下了。李先生起初认为，牙掉就是因为年龄到了，然而自己50出头，还没退休，牙就掉了好几颗。可是按照世界卫生组织的要求，人到80岁至少应该有20颗好牙，按照这个情况发展下去，李先生怕是难以达到了。

是什么“偷走了” 我们的牙齿？

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植牙专家王申谈到，目前中老年人的牙齿疾病主要体现在四大方面：牙齿磨损、牙龈萎缩、龋齿、牙周病。而龋齿和牙周病可以说是中老年牙缺失的两大“元凶”。很多人都认为龋齿（俗称“虫牙”）是小孩子才会得的口腔疾病。其实无论年龄大小，都有可能患龋齿。中老年人易于在牙根部发生龋病。如不及时治疗，就可能导致牙齿缺失。

让牙齿

永不“退休”的奥秘

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，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。长期缺牙不补，牙槽骨变薄，甚至会给镶牙带来一定的困难。王申在此提醒缺牙患者，缺牙后一定要尽早修补。随着医学的进步，目前有多种“补缺”的方法，能让牙齿达到“不退休”的目的。



【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年在上海交大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。

心血管疾病高发季

当心心律失常趁机“发难”

◆ 吴瑞莲

入冬以后，气温逐渐下降。对于生理机能减退、抗病能力减弱的老年人来说，稍不注意便会旧病复发。据了解，由于室内外温差较大，血管骤然收缩或舒张，造成心脏供血不足，极易引起冠心病等心血管疾病的发作，从而出现心律失常。上海远大心胸医院VIP中心主任张

雅君教授分析说，造成心律失常的原因有很多，较常见的是由于病人本身存在其他心脏问题，如冠心病、心肌炎、风湿性心脏病等。因此，对于明确病因的患者，在紧急纠正心律失常同时应兼顾基础疾病治疗，尽快消除诱因，避免无谓恐惧。

天冷感冒别硬扛， 可能惹来心脏病

对于感冒，人们通常认为是个小病，甚至不用吃药，一周左右即可痊愈，然而心肌炎初期与感冒的症状非常相似，难以区分，那么如何才能判断普通的病毒性感冒已经导致了病毒性心肌炎？

张雅君教授表示，心律及心率改变是一个重要的信号。据介绍，人们总认为病毒性心肌炎多见于体弱的孩童或老人，其实在青壮年身上病情来势更加凶猛。临床上，不少病人认为自己不过是患了普通感冒，拒绝进行心电图等检查，却不想因此贻误了治疗的时机。张教授建议，患者可自己打脉搏，观察心跳间隔是否整齐，若出现心跳快慢交替、早搏频繁等心律失常的表现，一定要引起重视，赶紧到医院进行相应检查。

此外，张雅君教授提醒，感冒、扁桃体等炎症也有可能发展成为风湿性心脏病（简称风心病）。“房颤是风心病中较常见的

心律失常，发生房颤时，患者心房产生快速而不规则的跳动，会引发心衰或出现血栓导致中风。”张教授对此强调，感冒一旦感染出现扁桃腺炎、咽炎等细菌感染情况一定要彻底治疗，从而防止发生心脏瓣膜损害。

心血管疾病患者 避免雾霾天晨练

秋冬“霾伏”季又到，张雅君教授指出，雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”。这是因为雾霾天气不仅会对呼吸道造成伤害，诱发呼吸道疾病，还会导致空气中含氧量的下降，额外增加心脏的负担，这对于原本就易患心肌缺血的心脏病患者来说，无疑是雪上加霜。

“雾霾中的大量有害物质以及尘埃、病原微生物等，会随呼吸进入人体，影响心脑血管供血，引起胸闷、气短等症状，甚至导致原有的心血管疾病病情复发或恶化。”张教授提醒道，高血压和冠心病患者在雾霾天气一定不要剧烈运动，更不能晨练，否则很容易诱发病情，甚至出现生命危险。

另外，还要避免严寒刺激，特别是寒潮袭来时，要及时添加衣服，重视保暖。在外出时要重视手部、头部、面部的保暖，要戴口罩、手套和帽子，因为这些部位受寒可引起末梢血管收缩，加快心跳或冠状动脉痉挛。参加户外运动可选择中午阳光充足、空气污染不重的时候进行。

此外，人们在冬季胃口大开，吃得多、动得少，殊不知在长膘的同时，也为心血管疾病发病埋下隐患。张雅君教授指出，冬季心血管疾病患者尤其应该留意自己的体重指数，避免体重快速攀升。她介绍，运动对血压、体重都有一定控制作用，但冠心病患者的运动强度是有严格要求的，要避免对抗性的竞技运动，建议选择散步、太极拳等运动。那么怎样的运动才适量呢？张雅君教授教了一个公式：170-年龄=最高心率，比如60岁老人运动后脉搏应不超过110次/分。

体检查出早搏可 接受心脏评估

生活中，体检查出心脏早搏

的患者不在少数，他们中有的忧心忡忡，有的却置之不理。那么，心脏早搏到底需不需要治疗？事实上，不少人都没有明显症状，只是在体检或因其他疾病就诊时才发现自己有早搏，但自那以后，就背上了自己得了心脏病的思想包袱，反复就诊检查，有的甚至大量服用抗心律失常药物。对此，张雅君教授特别指出：“出现早搏大可不必过于紧张，面对可治可不治的早搏，为了明确诊断和了解其性质，可以请医生进行心脏评估，通过分析早搏原因，评价早搏的严重程度，再帮助患者作出恰当选择。”

张雅君教授解释说，早搏可分为功能性和器质性两种，所谓功能性的是指心脏本身没什么问题而出现的早搏，器质性的则指继发于其他心脏病的早搏，如心肌病，冠心病，心肌梗死，心脏瓣膜病等等。“一般来说，在早搏次数不多、无明显症状、不合并心脏病的情况下，对患者危害不大，通常建议临床观察。当24小时内早搏次数达5000次以上，有明显的临床症状，才会考虑适当给予药物治疗。”

专家介绍



张雅君

主任医师，教授，从事临床工作三十余年，专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任，原交通大学附属同仁医院特需中心主任。

上海医学会心血管专业委员会委员、中国远程医疗学会心脏监护专家委员会专家委员。

参加国家九五高血压课题研究，完成先心病、冠心病研究的多项课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。

专家咨询
请拨打新民健康热线：
021-52920338