

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”。上海港华医院口腔科忻勤芳主任指出，口腔疾病更容易被大家忽视，而在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

■ 细菌从牙齿危害到心脏

忻主任介绍，牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落。”据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要

别让牙周病烂光牙齿危害全身

上海港华医院口腔科忻勤芳主任谈牙周病防治

◆ 蔡骏

脏器功能，牙周袋里的大量致病菌可能会导致全身感染，加重心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等多脏器疾病的病情。

■ 牙周病必须接受系统治疗

忻主任指出，很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

■ 牙龈出血、口臭千万别大意

忻勤芳主任提醒广大患者，牙周病的防治

关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松动，咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。

此外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

专家介绍

忻勤芳

中华口腔医学协会会员、第四军医大学口腔修复系讲师，从事临床二十余年，擅长各类美容牙的临床修复、牙周病防治、种植牙和高难度局部及全口义齿的修复治疗。



健康养生从“脚”开始

新款老人鞋，走路就能做按摩——无条件免费领

年纪大、腿脚差，赶紧换双老人鞋

老人的脚上有26块骨头，18条肌腱，上百块肌肉，上了年纪，脚上的任何一块骨骼和肌肉都会出现老化的问题，造成走路疼，双脚酸，腿没劲，易摔倒等各种老人常见的症状，作为“第二心脏”，脚聚集了人体33个穴位和60多个反射区，如果足底血液循环不畅，会反射到全身，造成免疫力下降，严重的还会影响心肺功能，如果老年人能够穿上一双能按摩的鞋，通过在走路过程中不断按摩脚底，刺激穴位，可有助身体健康。

中老年人穿鞋需要特别讲究，鞋子不仅要具备舒适，轻便防滑等基本功能，更需要按摩功能，释放脚部压力，舒经活络，促进脚部循环，腿脚血液顺畅了，腿不麻脚不痛，走路更有劲。

老人穿鞋新标准，休闲按摩，舒适轻便

- 1、保护鞋头：前桥鞋头25°，避免磕碰，前舱加宽，保护脚趾免受伤害，穿上不挤脚，不勒脚，走路路来不绊脚；
- 2、魔术鞋腰：加高加宽鞋腰，松紧鞋口，穿上合脚，不伤脚，走路路来腿有劲，脚有力；
- 3、元宝鞋帮：元宝式后帮，柔性强力材料，全方位保护脚踝，不崴脚，不磨脚，脚感好又舒适，走路跟脚不累脚；
- 4、鞋垫：通过7个穴位46个接触点，走路就像做按摩，海波粒细胞颗粒结构，清爽除臭，吸湿排汗、减震还有弹力；
- 5、鞋底：鲑鱼头鞋型，防滑底纹，环保、超轻材质，鞋底加厚有柔性，穿上踩的稳，不怕滑，走路路来不搁脚。

特别提醒：

- 1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
- 2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
- 3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
- 4、所有领取人员请携带此报样办理报名；
- 5、已经报名领取过的谢绝再领；
- 6、活动时间：1月18日 -- 1月21日
- 7、咨询电话：60492402 60492403 60492406
- 8、地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室 华人健康（香港）慈善基金会有限公司

杏花楼2016年年夜饭礼盒提货券

扫一扫立即购买

528元一套	四小碟	清炒河虾仁	鱼面筋炒鳊鱼	黑椒牛柳粒	红烧圆蹄	清蒸黄鱼	时蔬脆炒	吉利炸鲜奶	肉排炖草鸡	八宝饭	注：四小碟	凤鸡丝、家乡咸鸡、四喜肉	988元一套	风味八小碟	清炒河虾仁	鱼面筋炒鳊鱼	黑椒牛柳粒	红烧圆蹄	桶子豉油鸡	八宝鸭	清蒸黄鱼	吉利炸鲜奶	时蔬脆炒	肉排炖双鸡	八宝饭	凤鸡丝、家乡咸鸡、四喜肉
698元一套	风味八小碟	清炒河虾仁	鱼面筋炒鳊鱼	黑椒牛柳粒	红烧圆蹄	清蒸黄鱼	八宝鸭	吉利炸鲜奶	时蔬脆炒	肉排炖双鸡	松糕	八宝饭	1588元一套	风味八小碟	干煎大明虾	鱼面筋炒鳊鱼	黑椒牛柳粒	红烧圆蹄	特色烟熏鲳鱼	时蔬脆炒	吉利炸鲜奶	肉排炖双鸡	松糕	八宝饭	凤鸡丝、家乡咸鸡、四喜肉	

杏花楼送礼更体面

盒装八宝饭600克、盒装松糕600克、袋装糖年糕400克、盒装小血糯300克、袋装咸鸡（半只）500克、袋装盐水鸭400克、盒装牛轧糖280克、经典凤梨酥8粒装400克、上海味盒装原味曲奇300克、巴旦木排280g、盒装芝麻薄饼300g、开心果230g、咖啡花生300g。

扫一扫立即购买

年货大礼包售价358元

空气这么差 养肺食梨膏

崇明梨膏，礼盒装：
88元 250g/瓶*3
168元 250g/瓶*6
崇明梨汁，礼盒装：
158元 8瓶装 300克/瓶

扫一扫立即购买

2015青海冬虫夏草整草

约3000条/1000克 大购劲爆价198元/克
每1000克约4000条 大购价168元/克

扫一扫立即购买

正宗陕西白水苹果

188元/箱（24只）

扫一扫立即购买

橙就你赣南脐橙

营养丰富更甜蜜 98元10斤

扫一扫立即购买

崇明岛原浆米酒 今年过年就喝它

- 1.崇明原浆酒[老白酒] 大购价：98元/坛 (酒精度：≥13.0%vol)
- 2.崇明米酒[老白酒] 大购价：188元/箱 (酒精度：≥10%vol)
- 3.崇明原浆米酒[老白酒] 大购价：218元/箱 (酒精度：≥12%vol)

扫一扫立即购买

得尔乐油茶籽油

压榨一级 1L装 98元
低温压榨 1L装 158元
压榨一级 325ml*4 188元
低温压榨 325ml*4 198元

扫一扫立即购买

新西兰麦卢卡蜂蜜

买二送一！(商品)
新西兰进口麦卢卡蜂蜜UMF15+ 大购价：598元/250g。
新西兰进口麦卢卡蜂蜜UMF10+ 大购价：598元/500g。
新西兰进口百花蜂蜜 大购价：288元/1000g。

扫一扫立即购买

新民晚报 大购网

登录www.xinmindagou.com 在线订购（团购订单请来电话咨询）

订购热线：52927777 (每天8:00~20:00) 上海地区包邮