

咬不动也嚼不烂,生活从“齿”黯然失色

50份爱牙大礼包免费领,种植专家面对面机会抢号报名!

◆ 叶雪菲

国际标准 80岁应有 20颗牙

52岁男子就掉光牙齿,该怎么办?

世界卫生组织在2001年提出了“8020计划”,即如果我们很好地保护牙齿,到80岁时,完全可以有20颗牙齿,年龄应当等于寿龄。

而刘女士却苦恼地说,“这些年我老公可被牙齿折磨死了,我老公今年才52岁,现在嘴里一颗牙也没有了,从10年前开始就一颗一颗掉,那时候只是疼痛没注意,只有吃止痛药。这几年人瘦了不少还得了胃病,就是好吃的也嚼不动咽不下,尝不出味道。真的不敢想象他这样下去,能幸福地过以后的日子吗?”

“老掉牙”易诱发心脏病、老年痴呆

大多数人会认为,人随着年龄的增长,牙齿会越来越不好,人逐渐变老,掉牙也是正常的过程。王申表示,这是个误区,与皱纹、白发相比,牙齿缺失是会危及全身健康的。口腔是食物进入人体的通道,牙齿不好不仅直接影响食物咀嚼,消化吸收,还会影响身体健康。

牙齿缺失后会打破全口的平衡,因为牙齿紧紧相邻,缺失后邻边牙逐渐向缺牙的间隙发生倾斜或移位,没有固位支撑,邻边的牙齿也会承受不住耐力,久而久之随之松动脱落,牙周病发病率也逐渐提高。而牙周病是中老年人诱发高血压、心脏病等慢性疾病的的原因之一。

牙齿每天需要进行近万次的咀嚼运动,这种运动通过神经传送给大脑。长期缺牙,牙齿咀嚼能力降低从而对大脑刺激不够,易发老年痴呆。

排骨咬不动、牛肉嚼不烂、坚果不敢吃……自从缺牙以来,很多患者就过上了与美食无关的日子。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申指出,缺牙影响的不仅仅是进食这一个问题,更重要的是影响中老年人的消化,妨碍中老年人正常进食营养食物,最终造成体质变弱,抵抗力变差。

讲座信息

目前缺牙主要有三种处理方式,缺牙患者必须经过正规医院医生的检查诊断才能确定选用哪种方式更适合。读者朋友如果有更多疑问,可以拨打新民健康爱牙热线:021-62476396,连线专家解答回复。也可关注通过扫描二维码关注爱牙讲座信息及更

多爱牙资讯。每日电话报名前50名读者更有惊喜豪礼!赶快抢号报名吧!

1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式

报名热线:021-62476396

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

处理缺牙,首先了解有无“近远期损害”

目前常规的有三种缺牙处理方式,患者在选择之前,应该详细了解每种方式的特点,以及它有无“近远期损害”。种植牙由于不用磨改好牙,不需要摘取、没有异物感等特点得到了越来越多的关注。此外,选择正规医院及有责任心的专家很关键。通过全面的口腔检查,掌

握的口腔情况,切不可盲目追求廉价和便捷。如果是患有高血压、糖尿病的缺牙者,在病情控制稳定的前提下,可以选择更舒适、疼痛感更小的方式来处理缺牙。

另外一些牙齿松动的患者,如果是重度的牙齿松动,继续勉强采取“保牙”措施,则可能加重邻牙的负荷,还会加快牙槽骨的吸收。如何判断松动牙齿该“保”还是“拔”,则应寻求牙医的帮助。

特邀专家简介



王申

交大医学院口腔医学硕士;2003至2013年任职九院口腔种植科;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;上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员;专注于微创、即刻种植,牙齿松动治疗



扫二维码报名
获精美礼品

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

中科灵芝系列夏季大酬宾

优惠截止日期:8月31日

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

最低可至6折



黄金
新组

购买量	赠送量
8	2
16	6
24	12

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)

最低可至6折



购买量	赠送量
12	3
20	6
30	15

灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养产品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察。没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科苑药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!《上海科苑药房原名中国科学院上海生命科学学院科苑药房》

健身又健骨,今天你动起来没?

如果今天你没有参与到任何一项健身项目中,那你这一天的“打开方式”有点不对哦。今天可是一年一度的“全民健身日”。很多人都知道健身能增强体质、保持身材,但你知道吗?健身还能帮助强健骨骼、预防骨质疏松呢!

预防骨松要趁早,坚持运动很重要

年轻人,你可别以为骨质疏松症是“老年病”,要知道人体骨骼矿物质是在35岁左右达到“峰值骨量”后就开始不断流失。[1]所以人家都要提高警惕。坚持做些有氧或负重运动是不错的健骨方法。

有氧运动是指以糖和脂肪为有氧代谢功能为主的运动。有研究显示,每周3次、持续12周中等强度的有氧训练能够提高30-60岁受试者骨密度,有效预防骨质疏松。[2]项目有慢跑、快走、骑自行车等。而随着天气转热,游泳也成为许多人的选择。这里要提醒大家:下水前一定要做好准备活动,将韧带拉伸舒展,时间不应少于10分钟。每次的游泳时间也应循序渐进,不宜过长,避免过度运动带来伤害。[3]此外,像挺举、负重蹲起这样的负重运动对骨骼健康也有好处。[4]不过负重运动若是操作不当可能会引起运动损伤,大家要量力而为。

“吃动”相配合,健骨更有效

除了动,吃对食物也很重要。除牛奶以外,像芹菜、海带、虾皮、豆类等都是很好的补钙食物。[5]说到这儿还要再提



一句,不少年轻人都爱喝可乐,但又对网上关于“可乐磷含量高,影响钙质吸收”的说法心有余悸。其实磷本身就是保证骨骼健康的必需营养素之一,而且可乐型饮料中的磷含量并没有传言那么高,每100毫升可乐型汽水的磷含量约为17毫克。根据中国营养学会提供的数据,成年人每天的磷元素摄入量是700毫克,相当于约合12罐330毫升可乐型汽水中的磷含量总量。所以对一个健康的成年人而言,在钙质摄入充分的前提下,适量喝点汽水不会直接导致骨质疏松。[6]

看到这里,你不会还只是坐着吧?赶紧动起来呀!趁着今天不少体育场馆向市民免费开放,叫上你的三五好友,大家一起健身又健骨吧!(雷秋)

注释:

- [1]《我国人群峰值骨量及其影响因素的研究进展》,《中医正骨》,2002年8月
- [2][4]《运动预防骨质疏松专家共识2015》,《中国骨质疏松杂志》,2015年11月第21卷第11期
- [3]《小心“游泳肩”找上你 下水前至少热身10分钟》,网易新闻,2014年7月21日
- [5]《这几种食物有助老人补钙》,光明网,2016年4月18日
- [6]《你不知道的骨质疏松》, CCTV10《科技之光》,2014年12月22日

热线:021-34010789/64311772 网站:www.zhongke.sh.cn

上海科苑药房地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品