

别说吃肉，没煮烂的青菜都吃不了

面对缺牙，赶紧预约种植牙专家面对面宣教，更享好礼！

◆叶雪菲

对于中老年人来说，没了牙齿是一件很痛苦的事情。

“缺牙好多年了，如今只有下排牙右侧还剩下几颗摇摇欲坠的牙齿。活动假牙已经用了好多年了，现在吃饭不太贴合，嚼东西时会松动。不知道该如何是好？”

“现在吃东西的时候，只能小心翼翼地用假牙慢慢磨啊磨，把食物磨碎了，但牙龈也磨伤了，别说吃肉，连没煮烂的青菜都吃不了。不仅吃饭慢，还吃得越来越少了，现在只好少吃多餐，每顿以软食和流质食物为主，想吃却不能吃。唉！”

牙口不好，何谈颐养天年？

很多中老年人都有这样的想法：“人老掉牙是自然规律，缺一两颗牙没关系，不影响正常生活，而且年龄大了，也没必要处理缺失牙”。

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表示，其实这些想法都是不正确的。我国目前 60 岁以上的老年人缺牙患病率很高，其中相当一部分还是全口无牙者。然而，很多缺牙中老人对缺牙的认识还存有种种误区，也找不到正确的治疗方法。牙口不好，不但食不甘味，没有口福，严重的还会危及胃肠道等消化器官，引发心脑血管等身体其他疾病。身体不好，何谈颐养天年？

舍不得磨改好牙，迟迟未处理缺牙

口腔是一个非常精密的系统，出现一颗

缺牙如果没有及时处理，它相邻以及对应的牙齿在咀嚼时因没有支撑会逐渐倾斜，久而久之就会松动、脱落。缺牙周围的牙龈会快速萎缩，缺牙下面的牙槽骨则会快速流失。

王申透露，“有些缺牙拖了十多年的才来看，检查就会发现牙槽骨如同鸡蛋壳般薄，这些都是不可逆的损伤。”然而，又有很多缺牙者担心磨改好牙的方式只会令好牙越来越少，因此迟迟未进行有效处理。

健康安全是原则，选择方式有诀窍

随着我国口腔保健意识的进步，大中城市的缺牙中老年人越来越注重品质生活，为了摆脱缺牙后的痛苦，开始了解各种先进的缺牙处理方式。其中有些方式由于不用磨改好牙、不需要摘取、防止牙槽骨萎缩、没有异物感等特点得到了越来越多的关注。

值得注意的是，处理缺牙，看似简单，其实它是一门牙科的“塔尖”科技，所以对医院设备、专家技术水平和临床经验等都有很高的要求。安全且个性化的处理缺牙，应当在完善检查后，听取医生的专业意见，适合自己的方案。最后要注意口腔材料的安全性，切莫贪图便宜而使用劣质材料容易对口腔造成二次伤害。

专家介绍



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

■ 讲座信息

缺牙的你，近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快？一日三餐嚼得动的美食越来越少，脸颊瘦削得凹陷进去，肠胃消化吸收能力也下降明显？也许你不知道，这一切都与长期牙缺失密切相关。然而牙缺失的危害远不止于此。

如果你也备受缺牙困扰，希望通过处理缺牙让自己畅享口福并改善身体和面容，不妨拨打该拨打新民健康爱牙热线:021-62476396 报名参加种植牙专家面对面宣教。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 名读者更有惊喜爱牙礼包！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



扫二维码报名  
获精美礼品

本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

上海科学院药房虫草特惠来袭

优惠截止日期：8月31日



上海科学院药房冬虫夏草为每年4月中旬开始采集的新鲜虫草，分别为四川阿坝虫草、四川甘孜虫草、青海玉树虫草、西藏那曲虫草！

1. 诚信优势  
年份不混  
产地不混  
优劣不混

2. 团队优势  
系统配有  
专业服务团队

3. 冷链优势  
从采集到销售  
全程冷链

2016新冬虫夏草最低可至85折！

名贵中药材三重优惠盛夏专享！

铁皮枫斗、藏红花、黑枸杞、铁皮石斛鲜条

专享优惠一、最低可至五折！

专享优惠二、铁皮枫斗、藏红花一次性购满200g折后加送50g紫皮枫斗！  
铁皮石斛鲜条、黑枸杞一次性购满300g折后加送50g紫皮枫斗！

专享优惠三、特价罐装枫斗 980 元/罐，特价散装枫斗 3.8 元/克，  
特价散装石斛鲜条 2.2 元/克。（特价产品不参加其他优惠）

详情请见店内海报或来电咨询。（上海科学院药房原名中国科学院上海生命科学院科学院药房）

订购热线：021-64311772 / 34010789

上海科学院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）

患上鼻咽炎，怎样科学治疗

新民健康邀耳鼻咽喉科专家为你科普答疑

◆薛萌

鼻咽炎是一种病程发展缓慢的慢性炎症，常与邻近器官或全身性疾病并存，如鼻窦炎、腺样体残留或潴留脓肿、咽囊炎等，易使鼻咽部长期受到刺激导致发炎。另外，与某些不明原因的疾病或症状，如内分泌紊乱、胃肠功能失调、风湿性关节炎、长期低热、头痛、头晕、口臭及嗅觉不灵等密切相关。耳鼻咽喉科专家指出，当慢性鼻咽炎治愈后，某些疾病或症状可明显好转或获痊愈。

为何反复治反复发

很多鼻咽炎患者都有这样的感觉：打喷嚏、流鼻涕，鼻塞，喉咙痛等病症出现时，药也没少吃，针也没少打，刚开始时，还能起点作用，但治来治去，始终不见彻底好转。

为什么鼻咽炎患者往往反复治、反复发？对此，专家认为，鼻炎、咽炎因其生理位置的特殊及发病因素的多样性、复杂性，临床上单纯用药物或冷冻、穿刺等物理治疗对它都有一定的局限性，所以治疗作用也有限，治疗鼻咽炎必须有一套科学的疗法。

如何科学对症治疗

鼻咽炎是一种常见的具有危害性的炎症，鼻咽干燥不适，有黏稠样分泌物不易咳出，病症的长期出现会令患者有不适感渐渐体现出来，所以需要尽早治疗。

咽喉和鼻腔会因病毒的感染程度而有多样的表现。鼻腔分泌物初始为大量水样清涕，随后会渐变为脓性。黏脓性分泌物不一定表示继发细菌感染，但会时常有咳嗽、咽痛、头痛、头晕、乏力等症状出现，持续时间可长达2周。脓性痰或严重的下呼吸道感染症状显示除了其它的病毒可合并或继发细菌性感染。患上鼻咽炎，不同年龄段表现出的症状反应也是不同的，青少年会比成人严重许多。

耳鼻咽喉科专家特别提醒，鼻咽炎治疗

的时间要提早是十分重要的，科学对症治疗鼻咽炎既安全又有效，患者要及时地采用科学的治疗方法。

为此，新民健康特邀从事鼻咽炎临床治疗与科研工作多年的耳鼻咽喉科专家为你科普答疑。凡患有鼻炎、咽炎的患者都可以拨打新民健康热线 021-52921348，也可发送短信“鼻咽炎+姓名+联系方式”至 13636588970。报名截止时间：8月21日15:00 时止。

特邀专家



王金明

耳鼻咽喉科主任，主任医师。从事耳鼻咽喉科临床工作30余年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长中西医结合治疗鼻炎、咽炎、鼾症、耳鸣等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻咽喉学术会议及耳鼻咽喉医师培训班，在相关医学杂志期刊发表学术论文 20 余篇。



加娜尔

耳鼻喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年，诊疗技术操作娴熟全面，理论知识扎实深厚，对鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、鼾症、耳鸣耳聋、慢性咽喉炎等有丰富的临床诊疗经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文 10 余篇，曾获得省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。