

新民健康新一期爱牙讲堂火热电话报名中

原九院种植牙专家：缺牙如何处理更靠谱

缺牙多颗、缺牙时间长、处理缺牙怕疼怎么办？ 免费报名讲座领超值爱牙礼包 ◆ 叶雪菲

都说“健康是吃出来的”，可人老了，牙齿逐渐松动、脱落，甚至全部掉光！哪里还能有吃出来的健康？操劳了大半辈子，本该享福的时候了，反倒遭受缺牙折磨，吃不好，睡不香，岂能无动于衷？

“是啊，10年前，我的牙齿开始陆续脱落了。吃饭连对咬的牙齿都没有，别提排骨、年糕了，稍微硬点、黏点的食物嚼起来都费劲，说话时也觉得吃力，牙龈时常被磨得肿痛，缺牙太闹心哦。”

戴假牙不舒适，又不想磨掉好牙？如何咀嚼更有力，重获真牙般感受

上海中老年人掉牙现象严重。传统方式，往往只能恢复一部分的咀嚼能力，而且部件多、体积大，口腔内总有异物感。如何才能更有效地咀嚼、任性吃喝呢？

近几年，新的缺牙处理方法显现出强劲势头，它凭借优异的仿生性能，具有咀嚼稳固、舒适、便捷等特点，在改善吃饭咀嚼难题上起到了重要的作用。无论是坚硬的排骨、大闸蟹，还是软糯的汤圆、年糕，通过新的方式处理缺牙后，中老年朋友们都可以轻松享用，完全不用担心粘牙、假牙误吞，摘洗繁琐等困扰，更能保护邻牙和牙槽骨，维持牙龈形态美观。

处理缺牙怕疼、怕麻烦
缺牙时间长，处理难度会不会大？

牙齿脱落后，牙槽骨会发生持续性的萎缩，时间越长，萎缩越严重。缺牙如果拖了好多年才来看，检查就会发现牙槽骨如同鸡蛋

讲座信息

8020大型爱牙活动火爆持续

全城招募50位缺牙患者 种植牙专家王申面对面宣教

由新民健康发起的大型爱牙爱心活动，吸引了众多市民的参与，市民反馈从中收获了切实的帮助。为此，本周特别邀请上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植牙专家与缺牙读者面对面互动，分享缺牙经历，全面剖析各类型缺牙处理方式。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙失败等情况，

均能报名参加，名额仅限50位！

活动内容

1. 原九院种植专家面对面宣教互动

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

4. 更有机会参加户外讲座

讲座时间：2016年12月17日上午（名额有限、额满为止）

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

壳般薄，这时再处理患者受的苦也多，经济花费也更大，相信很多老人对此深有体会。因此，无论牙齿松动、单颗缺牙、多颗缺牙还是活动假牙佩戴不适都要尽早看医生，千万不要拖延。

目前，缺牙处理的“金标准”就是舒适、快捷、坚固耐用，获得真牙般的咀嚼感受，有效改善吃饭不香。所以，缺牙朋友不用担心处理过程中会很疼或是时间太长、很麻烦。通过新方式处理缺牙，已经能实现享受美食的愿望。

参与公开讲座，交流互动享福利
专家全面解答缺牙处理“金标准”

为了让读者更正确地了解时下最全面的缺牙处理方式，新民健康特邀50位符合条件的读者朋友参加爱牙公开讲座，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主任将为读者全面解答各种缺牙处理方式的特点及优势，不盲目跟风，如何个性化地处理好缺牙等窍门，让你在缺牙的路上少走弯路，省时省力。

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
获赠精美礼品，获取更多爱牙资讯

本活动为公益活动，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

气温骤降、感冒捣乱、进补不当

进入冬季，冠心病患者遭遇三大危机

◆ 吴瑞莲

危机一：
气温骤降，易发“心梗”

张大东教授表示，冬季是急性心肌梗死的高发期，人体的心血管功能对温度的变化非常敏感，日夜温差大、室内外温差大都可能导致血管痉挛、血压波动，心脏负荷加重。“一些平时看上去身体不错的年轻人也会在气温骤降期间突发心血管病意外。”

据介绍，当心肌缺血时就有可能诱发急性心梗。张教授对此提醒，急性心肌梗死病人大多在发病之前有过心绞痛。其症状是无明显诱因的情况下，耳垂以下、肚脐以上的胸前区域出现持续严重的心前区憋闷、疼痛、心慌感。胸口好像被大石头压住而喘不过气来，并伴有大汗淋漓、面色苍白、恐惧和濒死感。张教授说，胸痛胸闷无小事，患者无论年龄大小都要重视，如胸痛持续超过5分钟就要警惕了，如果持续15分钟以上还不缓解，要高度怀疑心梗，最好马上到医院。而少数心梗患者还会表现出不典型的症状，如气喘、胸闷、上腹痛、牙痛、颈痛、胃痛等，这部分病人就诊时首先应排除心血管疾病。

张教授告诫冠心病患者应注意控制血压水平，并时刻注意对心脏的补养和保护，同时携带必要的急救药物，以防危急情况的发生。

危机二：
感冒捣乱，小心“心衰”

冬季季节是病毒性感冒、流感的高发期，感冒对于普通人而言可能只是小病，但对于冠心病患者来说却极其危险。张大东教授解释道，因为感冒引起的肺部感染是诱发心力衰竭的主要因素。“肺部感染会加重心脏的负担，使心脏跳动频率加快，从而增加了心脏的

耗氧量，使原本功能就不好的患者心脏无法承担这种负荷。这种恶性循环极易导致心力衰竭的发生。”

“心衰若不能及早发现、就医，进行及时处理，会导致病情加重，甚至危及生命。”张教授说，心衰虽然是不可逆的，但是及早治疗对延缓复发有很大的作用。另外，他提醒，身体素质较差、经常感冒的冠心病患者是冬季发生心衰的高危人群，进入冬季一定要预防感冒，注意保暖，及时增减衣物，适当进行户外活动，但不宜晨练。有必要的話可考虑通过接种流感疫苗的方法来预防流感。而高危人群一旦感冒，要时刻注意自我监测，如出现气短、乏力、夜间憋醒、咳嗽加重、泡沫状痰、倦怠、嗜睡、烦躁等，可能为心衰的不典型表现，应及时就医。

危机三：
进补不当，心脏“告急”

一日三餐是日常生活最重要的内容，而不合理的饮食也是造成冠心病的一个重要因素。进入冬季后，很多人开始进补，但张教授特别指出，冠心病患者则不宜跟风滥补。

张教授表示，冬季时节，人体内代谢速度下降，体力消耗减少，此时进补，药物更易被

积聚和吸收，从而发挥较大功效，所以冬季被认为是进补的好时机。然而盲目进补对于患有冠心病的老年人来说，不仅不能帮助其增强机体免疫力，反而可能会适得其反。他认为，冬季进补的观念容易使人暴饮暴食、过量饮用酒，从而引起血脂、胆固醇等指标偏高，成为冠心病、心梗的诱因。

“本来冬季寒冷的天气就会使人体血液循环变慢，血液黏度增加，血管收缩，再加上严冷刺激使机体儿茶酚胺分泌增加，易致血压增高，再加上自行进补一些如西洋参、人参、黄芪等中药后容易引起人体内环境紊乱，进一步增加了血压升高的几率，容易导致冠心病发作。”张教授建议，冠心病患者冬季饮食还应坚持以清淡为主，尽量不要吃辛辣、高盐、高脂食物，应多食用低胆固醇、低动物性脂肪及富含维生素C的食物如鱼、肉、鸡、豆制品及新鲜蔬菜等，并且要特别注意避免三餐过饱；同时及时补充水分，但心衰患者要限制饮水量，以免过多增加心脏负担。“民间历来有‘以心补心’的说法，但冠心病患者要绝对忌吃动物内脏。”

张教授指出，不良情绪可能会增加冠心病的发病率。“比如有些人出现胸闷症状，也许是出于对医院、疾病的恐惧而拒绝去医院

专家简介



张大东

主任医师，上海远大心胸医院院长。上海市郊区心血管病研讨会主席，心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和心脏病的介入诊疗技术。曾被誉上海瑞金医院冠脉手术金牌医生，荣获过国内两个心脏病学大奖。

检查，可引起患者产生焦虑、担心、抑郁等情绪。”张大东教授表示，如果长期如此，就有可能让原本不是冠心病的患者发展到动脉硬化、狭窄，或是让原本轻度的狭窄变得更加严重。因此，不管是否是冠心病患者，遇到胸闷等不舒服的情况都应该尽快去医院就诊，即使是冠心病，以目前的医学水平是完全可以解决的，千万不能讳疾忌医。专家强调，冠心病患者要心情平和，起居规律。至于用药方面不需要太大的调整，但寒冷季节可能会加重消化系统的反应，因此冠心病患者如果消化系统出现不适，可以请医生适当调配一些消化系统用药。