

# 长期缺牙危害身心健康 及早处理畅享美食

## 上海市老年基金会携手种植专家团开展爱牙讲座 多重福利等你领

◆叶雪菲

立秋刚过,申城气温也开始逐渐回落,不少沪上市民已经开始寻求进补。这时候,一口好牙就显得尤为重要了。本周六,上海市老年基金会携手美国 AAID 种植协会会员、法兰克福大学种植硕士舒凌、法兰克福大学种植硕士郭浩,为广缺牙者奉上一场缺牙处理专项讲座。本期讲座为广缺牙者提供 30 个免费参与名额,还可现场申领爱牙基金,助您重享一口牙健康。

### 长期缺牙易“拖垮”身体?

如今,随着生活水平的日益提高,人们越来越注重生活品质。从坚持锻炼、定期检查身体,再到健康饮食缺一不可。然而对于缺牙者来说,饮食是件令人苦恼的事。随着年龄的增长,牙齿却越来越少,不仅大鱼大肉吃不成,营养也跟不上,导致身体大不如前。勉强“囫圇吞枣”吃一些东西,肠胃功能也开始出现问题。于是,越来越多的人开始关注缺牙的处理问题。

### 缺牙处理前后这些细节要牢记

说起缺牙的处理,不少缺牙者存在着如下疑问:缺牙处理的方式如此之多,该如何选择?

缺牙处理前后,又需要注意哪些问题呢?口腔种植专家郭浩指出,缺牙处理是一个系统性的工程,涉及到美学、修复学以及颌面等问题。因此,在缺牙处理前,专业的医师会对缺牙者进行必要的相关检查,以充分评判缺牙者的口腔整体状况,详细了解牙槽骨状况、骨密度、宽度等相关数据,并结合缺牙者的整体健康状况制定出合理的处理方案。

留德种植专家舒凌建议,处理后的牙齿就像汽车的发动机,也需要定期保养,增长使用寿命,而生活中的坏习惯会大大缩短处理后牙齿的使用寿命。因此,要注意缺牙处理后尽量避免吃刺激性较强的食物,多食用容易消化的。此外,还要养成良好的口腔卫生习惯,按时做有效的口腔清洁。饭后及时漱口,每天用漱口水含漱数次,以免造成感染。

### 本期专家介绍



**舒凌**  
美国 AAID 种植协会会员  
国际种植牙专科医师学会研究员  
法兰克福大学种植硕士

拥有十余年口腔临床经验,曾任台资知名连锁齿科医疗总监及公立三甲医院主治医师,多次赴海外参加口腔种植学术访问交流和专业培训,具有较高的理论水平和丰富的临床经验。



**郭浩**  
口腔主治医师  
中国口腔医学协会会员  
口腔种植专家

毕业于上海交通大学口腔医学院,具有十余年口腔临床工作经验,曾在上海多家高档涉外口腔诊所主诊。擅长各种常见及复杂的牙齿缺失的种植修复,以及涉及咬合重建的冠内冠外精密附着体和套筒冠的修复。

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。

### 留德种植专家团

### 专场讲座现场为缺牙者答疑解惑

以留德种植硕士舒凌为首的口腔种植专家团介绍,随着口腔技术的发展,当前的缺牙处理方式具备了精确检测、精准定位、美观等多重优点。为让老年人摆脱缺牙困扰,重拾幸福生活,上海市老年基金会特为单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口/全口牙缺失、无牙颌种植、缺牙时间长牙槽骨萎缩、牙槽骨骨量不足等人群开通绿色通道。报名预约者可享受:专家面对面免费答疑和领取爱牙礼包福利。同时,报名者还可申领“8020 爱牙专项基金”。



### 活动介绍:

**活动时间:本周六(8月19日全天)**

### 活动内容:

- 一、种植专家公益讲座
- 二、专家面对面现场答疑
- 三、最高 1880 的爱牙基金现场申领

### 报名方式:

拨打上海市老年基金会工作室电话:  
**021-62999939**  
(工作日期间 10:00-17:00)

“协和医学博士”伍学焱教授 8月20日莅临申城,现场传授:

# “医、食、注、行”全面防“糖”控“并发”



### 伍学焱博士简介

医学博士,中国医学科学院北京协和医学院教授、博士生导师,北京协和医院内分泌科主任医师。先后就读于上海内分泌研究所和北京协和医院内分泌科,分别师从陈家伦、张达青教授和史轶懿院士,获得临床内分泌学硕士和博士学位。主持和参加了多项国家自然科学基金和973课题的研究。参与了10余部医学专著如:《协和内分泌与代谢学》的撰写,发表论著100余篇。

由中国老年保健协会糖尿病专业委员会举办的“糖尿病爱心互助公益行动”8月20日走进上海。届时,北京协和医院“医学博士”伍学焱教授将带领专家团莅临本市,开展“医、食、注、行—全方位防控糖尿病及并发症”大型糖尿病公益讲座。本市糖友可拨打电话400-089-1717进行报名,本次名额仅限600名。

### 协和临床经验,惠及申城糖友

伍学焱教授长期从事内分泌的研究,尤其擅长糖尿病及并发症、血管病变、神经病变、糖尿病高血压、糖尿病肾病的治疗。伍学焱教授指出:“治疗糖尿病防控并发症是重中之重,防控并发症改善微循环是根本”。通过“医食注行”将糖尿病并发症的管控与生活日常紧密联系起来,即可达到防“糖”又能防“并发”。

简单说来,医:通过中西医结合,科学管控,是治疗及预防糖尿病的总指挥;食:糖尿病饮食治疗是不可缺少的,怎么吃很重要;注:胰岛素该不该注射?如何正确注射胰岛素?应该注射多少?行:糖尿病的行为治疗,囊括了运动、睡眠、心理、自我监测等各方面。

8月20日,伍教授将针对“医食注行”管控方案为申城糖友进行系统科学讲解,将精准调理方案与综合调养手段相结合,给糖友一个更科学权威的诠释及指导。

## 报名热线:400-089-1717

报名时间:早 8:30-晚 19:30

### 学“医学博士”实用方法,享“糖友健康”幸福晚年

如果您或您的家人正在被血糖不达标所困扰。赶紧拨打电话报名,报名成功即可领取价值398元“协和医学博士”伍学焱公益讲座门票一张。同时,还可获得本次爱心互助公益行动的以下相关援助:

- ◆ 免费领取 向红丁教授等编著的《糖尿病健康新7点》实用书籍一本
- ◆ 免费领取 价值298元血糖仪一台及试纸一筒
- ◆ 免费领取 价值398元臂式电子血压计一台
- ◆ 夫妻共同参与者 每人免费领取亚麻籽油6瓶



### 公益活动报名处

静安区 黄浦区:南京西路580号仲益大厦A座 杨浦区 虹口区:鞍山路102号(厚德仁) 徐汇区 闵行区:宜山路508号景鸿大厦 宝山区:一二八纪念路869号(万达广场北)  
浦东新区:东方路738号裕安大厦 普陀区 长宁区 嘉定区:曹杨路540号中联大厦 主办单位:中国老年保健协会糖尿病专业委员会 承办单位:上海研址健康管理有限公司(厚德仁授权点)