缺牙还在“拖、忍、抗”？

新民健康爱牙宣教，关爱沪上缺牙老人

诚邀30名牙缺失患者参加口腔健康宣教答疑

叶雪菲

如今口腔健康已经成为全民高度关注的话题，有些人认为年纪大了掉几颗牙齿，是正常的事，不妨碍正常的生活饮食，殊不知牙齿掉了不及时去检查，拖延着不处理，会加速其他牙齿的脱落。时间长了，处理起来就会变得非常困难。

为此，新民健康联合相关机构，诚邀30位牙缺失读者朋友，参加种植专家免费宣教咨询答疑活动。成功报名的读者不仅能参加爱牙健康讲堂，还能免费获得爱牙大礼包一份，并由口腔专家免费指导牙健康知识，为您的牙缺失支招。

健康无小事，缺牙危害多 口腔健康 关系到全身健康

在大多数中国人的概念里，牙齿掉落是理所当然的。在这样的认知误区下，很多缺牙患者对松动的牙齿不予理会，牙掉了也不及时处理，后果是直接导致咀嚼功能减退，营养摄取不足，消化功能紊乱，发音功能障碍，颞下颌关节功能紊乱，面容加速衰老等。然而事实并非如此。口腔专家指出，老年人掉牙，主要原因并非年龄因素或自然衰老的结果，牙周病和龋齿才是导致中老年人牙齿丧失的大敌。牙齿是老年人晚年生活的重要保障，积极应对牙缺失，让自己“老有所依”。

选择正规机构 牙齿处理更有保障

众所周知，牙缺失的处理是一个系统性的工程。首先，它要求医生的专业技术性强，必须有丰富缺牙处理经验，并熟练掌握相关技能；其次在硬件上，医院必须有专业的口腔检查设备及诊疗设备，及专用的缺牙处理室等设施。再者，处理后的牙齿的使用时间还与定期的医疗护理紧密相关。因此，口腔专家建议广大缺牙读者，选择正规医疗机构，在专家资质、设备、缺牙处理后的维护方面都会得到更多保障。

报名种植专家讲座 免费享爱牙好礼

一口健康的牙齿是一个人提高生活质量不可缺少的重要支柱。新民健康特邀知名种植专家为广大读者进行免费牙健康讲座。仅限30个名额。报名成功的读者还可免费获得进口牙膏及牙刷一套，数量有限，先到先得。

活动时间：
9月15日-9月25日期间，读者朋友们均可参与活动
报名方式：62890413

新民健康讲座 特邀专家简介

沈华

毕业于上海交通大学口腔医学院，从事口腔临床及教学工作20多年。曾任多家高级涉外口腔机构主诊医师及技术顾问。曾多次前往日本和中国香港参加种植及正畸专业培训和国际会议，并长期参与国际口腔医学交流，掌握了国际先进的医疗理念及治疗技术；尤其擅长涉及口腔修复、种植及矫正病例的综合治疗。

本版块活动为公益活动，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。

上海糖尿病、心脑血管病患者请注意！

9月19日，赵之心为上海慢病患者开“运动处方”

上海心脑血管病、糖尿病患者马上拨打400-089-1717报名，即可免费领取价值598元“赵之心运动法”讲座门票，398元健步鞋、**赵之心**编著的健康运动系列科普书籍等活动援助物资。

“一直坚持运动，可不知道怎么做才科学？”、“赵之心要来上海了！”。9月19日，“运动教父”——著名运动专家**赵之心**“动出健康未来·创造生命精彩”全国大型公益巡讲走进上海。届时，**赵之心**将为上海慢病病友开“运动处方”，通过规范、科学、实用的运动形式，教广大心脑血管病、糖尿病患者一套科学的运动方法，帮您“每天10分钟，远离慢病”。

赵之心

□ 北京市科学健身专家讲师团秘书长
□ 北京市徒步运动协会常务副会长

每天坚持10分钟，战胜慢性病，你也能做到！

“每天坚持10分钟，浑身都舒服！”赵之心运动法易学易用，通过**赵之心**的指导，坚持长期科学的锻炼，有助于您各项指标趋于正常，故而深受众多慢病病友的欢迎。他指出，科学运动靠的不是强化训练，而是注重技巧，平衡人体的自我新陈代谢调节。

赵之心认为，心脑血管病、糖尿病等慢性病很多都是生活方式病，吃的好了，动的少了，好吃懒动，最容易引起高血压、高血糖、高血脂！坚持长期科学的锻炼，有助于您各项指标趋于正常，血糖平稳、血压稳定、心脑血管病复发次数会减少。

穿双好鞋，科学运动，远离慢性病！

据了解，本次大型公益巡讲活动，符合条件者将免费发放赵之心养生健步鞋。**赵之心**指出，树老根先老，人老脚先衰。穿一双好鞋，坚持科学运动，不但可以促进下肢血液循环，同时对心脑血管病、糖尿病等慢性病都能得到良好控制。

一堂讲座，就能增进你和家人的健康理念，这是一次真正走向健康的快乐之旅，如果你患有高血压、冠心病、脑中风、糖尿病等慢性病，赶快报名参加吧！

如果你是糖尿病或是心脑血管病患者，马上拨打400-089-1717报名，即可免费获得健康礼包

- **免费领取** 价值598元“赵之心运动法”讲座门票一张
- **免费领取** 价值398元“赵之心养生健步鞋”一双
- **免费领取** **赵之心**编著的健康运动系列科普书籍一本
- **免费领取** 价值78元“运动监测器”一个

运动监测器

赵之心健康运动科普系列书籍
书名：《不生病的28种健身方案》 作者：赵之心
出版社：山东科学技术出版社 刊号：9787533173173

报名时间：早8:30-晚19:30

报名热线：400-089-1717

备注 夫妻同时报名全程参加活动，可免费领取双份物资（凭证明）
本期所有援助物资领取时间截止9月30日，过期不再发放

公益活动报名处 ■ 特别声明：本次活动是由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办的公益活动，2017年已参加过本协会举办活动者，本次不再接受报名，望周知！

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[illegible]健康管理咨询有限公司 | 单德仁[illegible]

●国内邮发代号3-5／国外发行代号D694／全国各地邮局均可订阅／广告经营许可证号：3100020050030／社址：上海市威海路755号／邮编：200041／总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印／上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙／北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版／美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元