牙残根、牙脱落太痛苦？缺牙路上少折腾、少受罪，有好办法

新民健康特邀原九院种植牙专家出谋划策 轻松拯救牙健康

叶雪菲

“缺牙后，吃什么都不舒服，有时牙龈被磨得痛得睡不好觉，特难受。”

“缺牙越早解决越好，否则解决难度越大，花费精力和金钱越多，我就是最好的例子。多希望能快捷、舒适地解决缺牙难题，就不走那么多冤枉路了！”

有人说，牙齿这么多，少一颗两颗无所谓，事实并非如此。口腔种植专家、原三甲医院口腔修复主任马晓蓬表示，缺牙对身体造成的危害很大，牙齿与牙齿之间，互相依靠，紧密支撑，如果缺失的牙齿没有及时处理，旁边的牙齿就会出现倾斜歪倒。人们常说，缺一颗，倒一排，说的就是这个道理。牙齿作为消化系统的第一道关口，如果不及时处理，食物不经过充分的咀嚼，囫囵吞食，会加重胃肠道的负担，影响食物的消化吸收，进而影响到全身所需的营养。老年人如果牙口不好，不光影响生活质量，长此以往，营养也会跟不上，造成身体免疫力的严重下降。因此如果出现牙齿一旦出现缺失，就应该及时处理。

毫米间避免不当处理 重获牙健康

口腔结构小，视野较差。牙神经、牙根管比最细的头发丝还要细小上好几倍，对医生的要求很高，对检查设备、消毒流程都有严格要求，所以应选择正规医院就诊，进行系统的拍片、检查、诊断，最终才能“对症下药”，制定合理优越的方案，让缺失牙患者早日摆脱缺牙痛苦。那么如何解决缺牙问题？让缺牙患者能够拥有牙健康，想吃啥就吃啥呢？专家表示，其实市民大可不用过分担心。目前，良好的缺牙处理更为安全、舒适。即便是中老年人，也不会有太大的身体负担。

技术在发展，要选对方法 让缺牙患者少折腾、少受罪

以往，不少市民以为缺牙处理麻烦，宁愿长期忍受缺牙困扰及不便。其实，在口腔医学领域，随着技术的发展，缺牙处理的方式也在不断增多。随着人们的需求在不断完善，当前的缺牙处理方式，在牢固度、美观度、使用年限等方面都有了很大的进步，可以在更短的时间内帮助缺牙者摆脱缺牙困扰。

■特邀专家简介

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，2003至2013年在上海交大附属第九人民医院口腔种植科任职，专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、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，多次赴瑞士、意大利、美国等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术。

原九院种植牙专家面对面宣教答疑助阵缺牙人群 报名即获超值爱牙大礼包

本周原九院种植专家王申面对面答疑活动报名火热，如果您有牙齿松动、牙齿缺失、活动牙-佩戴不适、烤瓷牙失败等情况，均可报名参与。王医生将帮助大家理清缺牙误区、建立处理缺牙的信心。每日超值福利包送完为止！先到先得！

■活动时间：11月15日 、11月18日

■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

■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，获取更多惠民信息

膝关节疼痛未必都是关节炎

吴瑞莲

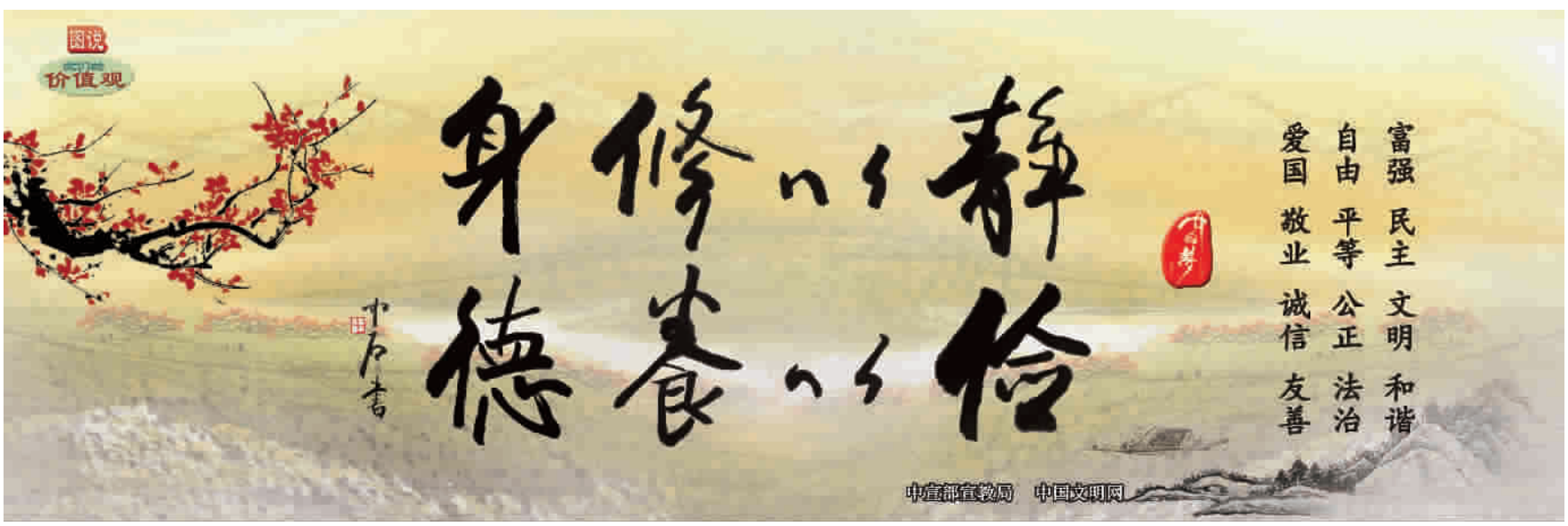
上下楼膝盖疼痛、下蹲站不起来，真的都是关节炎吗？同济大学附属同济医院关节外科副主任医师孙业青提醒，部分老年人可能是关节炎引起疼痛，但很多中年甚至年轻人疼痛往往另有原因，通常是“髌骨不稳”所致。如果早期准确诊断并进行治疗效果较好，但拖延就医，后期通常治疗效果不佳。因此，膝关节疼痛并不一定是关节炎，尽早到专科医生处明确诊断，确诊后及早选择合适的治疗才是治疗的重点。

据了解，不少膝关节疼痛的患者往往年龄并不一定很大，但膝盖疼痛却越来越重。很多人通常认为这是关节炎或关节老化，甚至很多不是这方面专家的医务人员也不甚了解。殊不知，髌骨不稳是膝关节疼痛的常见原因，也是常见的疾病，是髌骨软骨软化或髌股关节骨关节炎形成的重要病因。

孙业青介绍，髌骨不稳疼痛早期往往疼痛轻微，可因活动过多而加重，特别是上下楼、登高或长时间屈伸活动时更为明显，严重的患者可出现上下楼及下蹲困难。另外，髌骨不稳病人会出现打“软腿”即在走路及上下楼和下蹲时，膝关节出现的瞬间软弱无力、不稳定感，甚至有时会摔倒。而部分年轻的患者在活动或运动及外伤后会出现髌骨脱位，甚至有的人会反复出现，这属于严重的髌骨不稳定，需要及早治疗。还有部分患者在曲伸膝关节时会出现瞬间卡住，活动后会好转。

孙医生强调，髌骨不稳这一疾病最主要的就是要早期诊断及治疗，早期治疗可以减少软骨的进一步损伤，减少关节炎的发生及减缓关节炎进一步发展。

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。



●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