新民健康



更多咨询请加入"新民健康"微信公众号 https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 234 期 | 2019 年 9 月 11 日 星期三 本版策划;叶雪菲 视觉设计;薛冬锟 编辑邮箱;xmjk@xmwb.com.cn

上海知名口腔种植专家魏兵提醒您

拔牙太可惜! 松牙、残根残冠可重获稳固



据第三次全国口腔健康流行病学抽样调查结果显示,中国 40 岁以上的成年人中,有 85.5%的人存在不同程度的牙周问题。由于对牙周病的不重视,很多人误以为"老掉牙"是因为年纪大了才掉牙,其实牙周病是导致人们牙齿松动,脱落的"元凶"!

文/魏兵

牙周病发展到一定阶段,牙齿会出现松 动或者缺失,咀嚼能力下降,接触到冷热酸 甜的食物牙根会酸涩敏感,不仅很多食物无 法享用,还有口腔异味,严重危害中老年的 身心健康。

不少医生会告知患者: 牙周病治不好, 不如尽早拔除松动的牙齿。可中老年朋友往 往对拔牙都很抗拒,总觉得把天然的牙齿拔 掉太可惜,另外拔牙也有一定的禁忌症,心 脑血管疾病、肝肾功能疾病的人拔牙有风 险。那牙齿松动后无药可救了么?特别是中 晚期牙周病患者,该怎么办?

其实,通过现在的医学,松动的牙齿、残根残冠可以很好的保留。比如松动度在1度-2度的松动牙,通过科学合理的固定,可再次恢复稳固,让牙齿保留更长的时间;而无根尖周病、无松动的残根残冠,在现在的显微牙科技术下,也可以毫无疼痛地保留数十年。由于不需磨牙、拔牙,还可以无痕迹的重新修改,这个方式被誉为"人性化地修

复"。而且修复时间很短,几乎没有任何异物感,吃饭咀嚼美食也可以放心大口大口地嚼。

但松动牙的固定和残根残冠的保存都有一定的适应症和原则要求,并不是所有的松动牙、残根残冠都能固定保存。如果牙齿松动程度已达到3度,则基本无保留价值,此时建议应尽早拔除,进行修复。缺牙修复方式主要有三种:固定义齿、活动义齿和种植牙,通俗地讲,种植牙就是通过外科手术将人工材料制成的种植体植入缺牙区牙槽骨中,替代牙根,然后以此为基础修复缺失牙。与其他修复方式相比,种植牙更美观牢固、使用寿命更长、咀嚼力可媲美真牙,因而很多人缺牙后会选择种植牙来进行修复。

如果有一天,你的牙齿出现了松动或缺失,你就要知道拔牙、磨牙已经不是唯一的修复手段,更为人性化的修复技术已经出现,它会让你的牙齿陪伴你更长的时间。



■专家介绍

魏兵

知名口腔疑难种植总监 美国罗马琳达大学种植临床硕士 中华口腔医学会会员 多档电视节目特邀嘉宾

毕业于中国医科大学口腔临床专业,曾就职于中国 医科大学附属医院,拥有近14年日本口腔医院工作经 历,深谙日本齿科在服务、细节上的独特理念,坚持遵循 "治未病"理念,擅长上颌窦内外提升植骨等多种植骨技 术、熟练掌握即刻种植、即刻负重种植技术、ALL-ON-4/ 6、穿翼板等疑难手术,对口腔疑难疾病诊疗和齿科美学 修复有扎实的理论知识和丰富的临床经验。

^{种植大咖爱牙大讲堂} 全城招募缺牙患者

9月14日,新民健康特邀沪上知名电视节目口腔常驻嘉宾、院长级专家坐阵,为缺牙朋友们带来一场爱牙护牙的科普讲座,专家面对面为您提供全方位的口腔保健指导建议,同时科普目前先进的"不植骨、创伤小、出血少"的种植牙新理念。

现免费发放 30 个专家讲座名额, 限时抢约,送完即止。

讲座活动福利:

- 1、免费参加口腔保健指导课堂
- 2、免费提供全方位口腔健康建议
- 3、全面科普"不肿不痛、当天种好牙"理念
- 4、有机会获得爱牙礼包

讲座时间:9 月 14 日上午 10:00

新民健康报名咨询热线:021-52921992

或编辑短信"爱牙 + 姓名 + 联系方式" 发送至:13331917156

无糖 ≠ 健康 糖尿病人吃代糖需谨慎

小甜是个甜食爱好者,然而又担心糖分带来的健康"隐患"。为了健康,她选择甜而无糖的"无糖"食物。那么,这些无糖食物真的无糖吗?能预防糖尿病吗?上海交通大学医学院附属同仁医院内分泌内科主任黄珊主任医师表示,现在市场上绝大多数的无糖食品(指一些在食品加工中没有添加蔗糖,而采用代糖来增加甜味的食品)大都是由精制米、面粉做的,如无糖饼干、无糖面包等,其实这些都是血糖生成指数非常高的食品,进食后能够在

短时间内快速升高血糖,并不适合糖尿病患者大量食用,也不能预防糖尿病。

生活中,有些糖尿病患者会选择木糖醇、甜味素作为白砂糖的替代。对此,黄主任介绍,代糖不会像糖一样使血糖飙升,所以对于糖尿病人相对安全,是很好的糖替代品,不仅能控制糖的摄入,还能满足对甜食的渴望,非常受糖尿病人的欢迎。

代糖主要有3大类:天然甜味剂、糖醇、 和人造甜味剂。然而市面上大部分代糖产品 使用的都是人造甜味剂(如阿斯巴甜),这些甜味剂自然界中并不存在,而是通过化学合成的具有甜味的化学物质,哪怕是既不升高血糖也不变成热量的高效甜味剂,也可能具有刺激食欲、促进肥胖的作用,过量摄入后可能引起腹泻,也会加重肾脏负担,改变肠道菌群,影响健康,因此不推荐大量摄入人造甜味剂。而糖醇或是天然甜味剂则是相对健康的选择,例如木糖醇、罗汉果甜苷、甜叶菊、菊粉等,糖尿病患者可以适量摄入解解馋。

此外,有些糖尿病患者在食用甜食后选 择增加胰岛素的剂量。黄主任强调,这种行 为是不可取的。对糖尿病患者来说,胰岛素 的剂量是在固定饮食的情况下根据血糖调 整的,她建议患者在血糖控制良好的情况 下,定时定量进食水果或甜食,调整长期胰 岛素应用剂量。如果患者不控制饮食,在食 用甜食后选择增加胰岛素的剂量,容易造成 血糖波动。而如果胰岛素剂量增加过量,甚 至有低血糖的风险,对糖尿病人来说低血糖 的危害更大,即使没有低血糖,血糖上下波 动大, 更易导致糖尿病并发症的发生, 就失 去了胰岛素治疗的意义。若特殊情况偶尔进 食甜食,也可通过监测血糖,餐后运动的方 式减少血糖波动。 (高媛)

面色红润、耳鸣健忘 可能是高血压捣鬼

如今,高血压已成为中老年人的常见病。 在中医看来,高血压患者要想平稳度夏,需要 先了解自己属于哪一个类型的高血压。上海 中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科 副主任、心血管研究室主任符德玉教授说,中 医根据其临床表现,把高血压患者主要分为 肝火亢盛证、阴虚阳亢证、痰湿壅盛证及阴阳 两虚证四个证型。

不同证型的高血压所对应的症状是否也有所不同呢?符教授介绍,除了眩晕头痛外,肝阳亢盛的人经常面红,脾气相对暴躁,血压波动较大。阴虚阳亢的人则时常感觉腰酸膝软、睡不踏实。痰湿壅盛证的人一般身材偏胖,这类人会觉得胸闷、心悸、失眠、胃口差。而阴阳

两虚证的则常有耳鸣、心悸、气短、夜尿频的症状,后期还可伴有心脑损害等并发症。

中医认为人的体质可以转换,生活习惯 和年龄增长都会使人的体质发生变化,如果 能在疾病发生前对体质进行调整,可防患于 土统

此外,经常按压耳背沟有助于降血压。耳 朵的形状就像一个头下脚上倒置的胎儿,与 人体脏腑经络有着千丝万缕的联系。由于高 血压多为肝阳上亢所致,可以通过对耳部肝 胆经穴位的刺激,达到清肝胆、除肝热、稳血 压的目的。符德玉教授表示,平时若感觉血压 偏高有所不适,可以按揉此穴。另外曲池、劳 宫、涌泉穴也可按摩。 (叶雪菲)



可用 美明口香合剂

● 用于胃热津亏,阴虚郁热 上蒸所致的口臭、口舌生疮、齿龈肿 痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。

功能主治:中医: 前胃泻火, 逐阴生体, 行气的积。用于胃药 仁亏, 阴虚郁热上莫所致的口臭, 口舌生疮, 阴纵肿痞, 咽 干口者, 胃均热症, 肠炎便秘。



全市各大药房有售电话: 62041665

・ 日本のようなは、または、 1000 日本のようなは、 1000 日本のよう

腹泻繼滕

可用 鞣酸苦参碱胶囊

明 功能性腹泻、急慢性 肠炎、肠易激惹综合征。

遇应患。压于抗地性服药和金属性或类、肠基激素综合行引和的原药。



全市各大药房有售电话: 62041665

的手上下。例如于于HD2/E2008年上午 企业,使用为研究表上有任命与手 提携总需要并是出版的理解。一个专家 经和使用了整条目由工程作用。不及是 企作更具有人有事件的推进。可以 次表示。第4、2019年(11)等 巴鲁

(方形: **)(上京 | 1998) | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 | 1998 |

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。