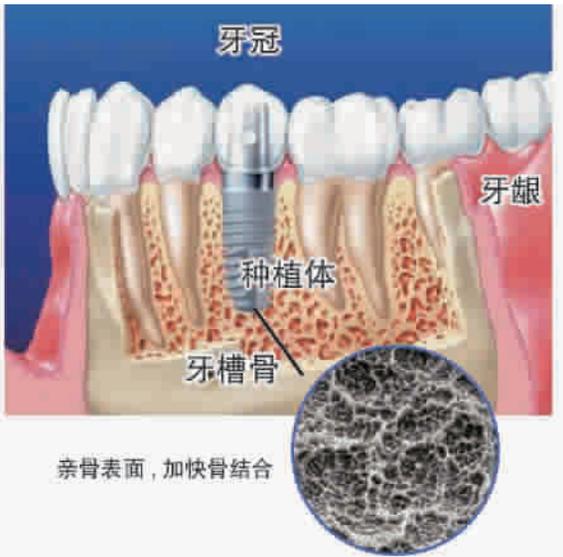


老了出现“豆腐牙”，该怎么办？

德式微创亲骨种植牙 保障中老年人口福与健康

◆ 张筱琳

家里老人的口福和健康，是全家人所关注的。俗话说药补不如食补，民以食为天。如果老人没有好牙齿，吃饭当然谈不上香甜。口腔疾病不仅使很多中老年人深感失去牙齿而无法咀嚼的痛苦，甚至一些老人似乎连咀嚼豆腐都有点吃力，不但嚼着费劲，牙齿还会出现松动，这一现象被形象地称为“豆腐牙”。新民健康特邀爱牙俱乐部口腔专家为读者解析如何防治“豆腐牙”。



“豆腐牙”危害大，需及时就诊

老人出现牙齿松动现象多因牙周病破坏牙槽骨所致。由于不少老年人畏惧拔牙，以致重度松动的患牙妨碍了口腔的卫生，造成牙周炎症扩散，形成恶性循环。如果已经有“豆

腐牙”，要及时就诊；如果还没有“豆腐牙”，那么一定要做好日常防护，定期（半年或一年）到医院洗牙并做专业检查。

“豆腐牙”修复，种植牙性价比高

对于一些重度松动而无法保留的牙齿，

拔牙后要及及时修复。目前有活动假牙、烤瓷牙及种植牙三种方式。种植牙对种植体材料、设备与技术要求高，所以单价较高，因此很容易被误认为其费用比烤瓷牙要高。其实，这样对比是不客观的。传统烤瓷牙当缺失一颗牙齿时，必须将邻侧的两颗健康牙齿磨小，以固定三颗联体的牙桥。而种植牙缺一颗种一颗，不

需要破坏相邻的健康牙齿，相反还会对邻牙起到保护作用。

德式微创亲骨种植牙的五大优势

相比传统种植牙，德式微创亲骨种植结合亚洲中老年人独有的骨骼、骨量、骨密度特

点，融合无痛技术，是专门针对亚洲中老年人研发的种植方式之一。其拥有五大优势：

■ **安全**——操作医生具有丰富的经验，严格把握适应证，个性化方案设计，规避手术风险。

■ **相容性好**——选用种植体具有极好的亲骨性和生物相容性，能跟牙槽骨组织自然生长。

■ **舒适**——手术过程微创、时间短、出血少、无肿痛、术后恢复快。

■ **耐用**——跟真牙一样安全坚固，咀嚼力恢复至90%以上。

■ **易维护**——种植牙和真牙一样方便清洁，除了日常认真刷牙外，可定期到医院进行检查及洁牙维护，良好的维护能大大延长种植牙寿命。



新民健康现已开通爱牙俱乐部专家预约咨询热线，免费为您提供全面的口腔疾病问题解答。爱牙俱乐部种植牙专家团介绍：交大医学院口腔医学硕士；原九院口腔种植科专家；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。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、咀嚼乏力等问题，可通过以下方式获取专家一对一咨询帮助，名额有限，先到先得！

报名预约即可享受：

1. 种植牙资深专家免费咨询
2. 牙齿缺失口腔条件免费检查及评估
3. 免费微创亲骨种植方案设计
4. 免费拆除牙齿残根
5. 爱牙基金 1000 元

报名方式：

1. 拨打新民健康热线：021-62476396
2. 编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

青春痘老不好 不要再走弯路

◆ 余兰

祛青春痘到处开花，网上论坛和内容应有尽有，各种信息良莠不齐。造成祛痘知识匮乏，误导误解的种种现状。祛痘五花八门，其实皮肤是没有吸收功能的，只有排泄功能，所以不能做表面文章，痘痘不是单靠外用把痘痘压下去。有的人买外用祛痘产品且带有激素的自己擦，这就好比安慰剂，不但没有效果反而使皮肤留下严重后遗症，比如：凹洞、疙瘩、色素和激素性皮炎。有些人听信网上宣传做激光，吃避孕药，简直是对青春痘的脸不负责任。市面上不缺祛痘的地方，缺的是能把痘痘彻底根除的地方。问题在于，他们根本没有经验，也没有找到发痘痘体内的根源在哪里。于是便不负责任接受下来，变着花样祛

痘，结果是钱赚到了，别人的痘痘却没好。

上世纪 80 年代，我从医院辞职出国深造，回国后专门从事祛痘事业。作为一名 20 多年祛痘的专家，想说的是：要使痘痘得到去除，吃药不能吃反，忌口也不能忌反，不能做表面文章，找准体内根源因人而异。用一把钥匙开一把锁的方法调理身体，解决好体内的问题才是祛痘的根本出路。所以很多人千里迢迢来找我，许多十分严重的痘痘、痘坑、痘印，到了我们这里都完美地祛除了。

杰丽专业祛痘电话：61220588

静安区昌平路 667 号

工作时间：每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

痛风的日常防护

◆ 岳涛

随着人们生活水平的提高，痛风的发病率逐渐增加。对于饮食控制，部分患者仍然感到困惑，这里给痛风患者几点建议。

饮食“忌口”。虽然食物中所含的嘌呤不是痛风发病的主要原因，即使是低嘌呤饮食 7 天后也仅能使血尿酸降低 1-2mg/dl，但是无节制饮食可使血尿酸的浓度迅速达到高峰。因此，控制含嘌呤的食物，减少关节炎的急性发作次数仍然是必要的。猪、牛、羊肉、火腿、香肠、沙丁鱼、海鳗以及各种动物内脏、骨髓、蛤、干贝、蟹等含嘌呤高的食物，应尽量少吃。火锅的肉类、海鲜和蔬菜等混合涮食，由于嘌呤具有很高的亲水性，汤汁内含有极高的嘌呤，亦应少吃；鱼虾类、菠菜、蘑菇、香菇、香菌、花生米、扁豆等含有中等量嘌呤，要少吃；大多数蔬菜、豆制品、各种水果、牛奶和奶制品、鸡蛋、米饭等含嘌呤很少，可以吃。应多食碱性食物，如白菜、油菜、胡萝卜及瓜类，可促进尿液中尿酸溶解，防止形成尿酸性结石。为促进尿酸排泄，宜多饮水，要使每日尿

量保持在 2000 毫升以上，因尿路结石的发生和小便尿酸浓度及小便的酸碱度有关，必要时可服用碱性药物。

严格忌酒。尤其不能酗酒，酒中所含的乙醇能使血乳酸浓度升高，后者可抑制肾小管对尿酸的分泌，可降低尿酸的排出，还能使尿酸合成增加。研究表明，乙醇对痛风的影响比膳食严重的多，特别是在饥饿后大量饮酒和进食高蛋白高嘌呤食物，常可引起痛风性关节炎的急性发作。

临床上可见到痛风性关节炎的发作往往与病人长途步行、关节扭伤、穿鞋不适及过度活动等关节有关，这可能与局部组织损伤后，尿酸盐的脱落所致。一般不主张痛风病人参加跑步等强体育锻炼，或进行徒步旅行。

除了生活中要注意防护，患病后还应该到医院接受药物治疗，正规的药物治疗才是控制痛风发作的最好办法。

(作者为上海市光华中西医结合医院关节内科主任医师)

60岁以上人员免费援助两项

一、富硒杯1个



二、富硒鸡蛋20枚



温馨提示：

1. 仅限60岁以上，本人领，不能带领。每人一份，每户两份。无条件免费领取，只送不卖。
2. 所有报名人员必须先报名，登记姓名、电话信息，统一时间、地点发放。
3. 持有效证件身份证、退休证领取。
4. 已经领取过物资的谢绝再领。
5. 报名时间：12月9日——12月11日

报名地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室(靠近天目西路)

报名电话：60492402 60492403

所有报名人员，必须携带此样报办理报名。

主办方：上海衡愈堂食品有限公司

2014 亚太腹腔镜与内镜外科会议上的“中国声音”

◆ 叶雪菲

近日，2014 亚太腹腔镜与内镜外科会议(ELSA)在印尼召开。1500 余名亚太、欧洲、美国等国家与地区的知名专家学者，围绕“腹腔镜与内镜外科的现状与未来”进行深入交流与探讨。上海市微创外科临床医学中心主任、上海交通大学医学院附属瑞金医院普外科副主任郑民华教授受邀出席并作大会主题报告。

ELSA 会议是亚太学术水平最高、规模最大的腹腔镜与内镜外科会议。会上，郑民华

教授介绍了精编专门进阶培训教材以及高效、实用且更具可操作性的“三天课程法”培训模式，目前已培训 2000 余名腹腔镜外科医生，指导 40 余家医院开展腹腔镜胃肠手术，对此他也建议其他国家可作尝试与推广。此外，由于亚太是胃癌的高发地区，对腹腔镜进展期胃癌的手术技术要点及循证医学评价也是本次会议的热点之一。郑民华表示，未来中国还将开展更多的多中心 RCT 研究，积累数据，在国际舞台上传递中国更为响亮的声音。