老掉牙了怎么办？

留德种植硕士公益课堂为您详解

“WHO8020 爱牙专项基金”暨老年基金会公益援助患者全城征集中

◆ 叶雪菲

上海市老年基金会爱牙公益援助活动自启动以来，在沪上广大缺失牙市民中引起强烈反响，公益热线 021－62999939 每天都会接到口腔咨询者的来电。参加活动的市民中，大多数都是牙缺失者，对高品质缺牙处理的需求尤为强烈。应广大读者要求，本周六(11 月 26 日)，市老年基金会再度携手留德种植硕士刘博开展缺牙处理公益课堂，帮助你了解更多口腔健康小知识。

缺一齿而动全身

在大多数人的观念里，牙齿缺失是正常小事，并不影响生活。然而在牙齿缺失后，尤其是半口、全口缺牙者，发现晚年生活正面临着种种困扰。

首先，牙龈萎缩问题。缺牙长期不处理，缺牙处的牙槽骨开始出现萎缩，随着牙齿缺失的数量越多，牙龈萎缩的速度也会加快，导致牙槽骨骨量严重不足。

其次，吃不好，体质变差。牙齿脱落后，咀嚼效率也随之降低。对于长期缺牙者来说，日常饮食极为不便。汤圆、糯米等黏性的食物会黏住牙龈；坚果等硬的食物咬不动；鸡鸭等肉类更是嚼不烂。久而久之，再硬朗的身体也会逐渐消瘦，面容也会显得异常苍老。

牙好才能美食轻松嚼

许多老人在退休后，牙齿也跟着开始“退休”。没几年功夫就成了人们常说的“糟老头”、“糟老太”。没牙吃不动，对于那些稍硬的瓜果肉类更是不敢奢望，根本无法享受美食，更谈何晚年幸福。上海市老年基金会启动“WHO8020 爱牙专项基金”的初衷也正是基于此，为更好帮助缺牙者重享好牙口，携手相关口腔机构及口腔种植专家为广大缺牙者提供缺牙处理建议，并为符合条件者提供最高 6560 元的爱牙援助基金。

SSCF 上海市老年基金會
SHANGHAI SENIOR CITIZENS FOUNDATION

及时处理让牙槽骨更健康

留德种植硕士刘博指出：一般来说，缺牙后的 6 个月内是进行牙齿处理的较好时机，此时处理不仅能防止牙槽骨吸收、咀嚼力退化问题，而且美观舒适，由于没有经历过长的缺牙期，大部分缺牙者对“新牙”的适应性也更好。

再者，当下适逢冬季，正是人们进补养生的季节，此时进行牙齿处理，可以更好恢复，有利于下一步的进补和身体吸收。恢复正常咀嚼能力后，胃口能得到改善，同时，冬季气温较低，有利于处理后的恢复。

现场与专家面对面交流，还能领取健康大礼包

针对中老年缺牙者面临的几大困惑：牙齿缺失该怎么处理？缺失牙处理失败该怎么办？如何选择适合自己的处理方式？本周末，上海市老年基金会特联合留德种植硕士、院长级专家围绕刘博这些口腔问题进行答疑解惑。

凡成功报名并到场者，均可享受：
一、专家面对面免费交流
二、获赠爱牙大礼包(爱牙宝典 –《种牙，你找对医生了吗》等)
三、可申请最高 6560 元的爱牙援助基金

□活动时间：周六(11 月 26 日)
□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)

■本期专家介绍

刘博

中华口腔医学会委员
法兰克福大学种植硕士
美国 AAID 种植协会会员

本板块活动为公益活动，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

图说
我们的价值观
福
富强民主
文明和谐
自由平等
公正法治
爱国敬业
诚信友善
祖国富强 家才富裕
河南舞阳 郭姣姣作
中宣部宣教局 中国文明网

心脑血管病患者的福利 11月27日再次升级
600份血压计、血糖仪+急救箱+健康书抓紧申领

“改善微循环·防控慢性病”全国科普推广专项行动，11 月中旬首次走进上海，500 份“血压计 + 血糖仪 + 健康书”的心脑血管病友专属福利远不能满足需求。经主办单位中国医疗保健国际交流促进会中国老年保健分会研究决定，11 月 27 日“改善微循环·防控慢性病—全国科普推广专项行动”将再次走进上海，加大对上海地区心脑血管患者的援助力度，增加 600 份“血压计、血糖仪、急救箱、健康书”健康物资援助上海心脑血管患者。上海心脑血管病友、糖友自见报之日起，拨打电话 400－089－1717，抓紧报名，物资有限，仅限 600 人，额满即止。

三高怎么吃
书名：《三高怎么吃》
作者：马方
江苏科学技术出版社

■ 公益援助价值 398 元北京中医医院明医馆特需门诊主任医师程海英教授巡讲门票一张
■ 公益援助价值 198 元的血压计一台或价值 298 元血糖仪一部含试纸 1 筒（此项二选一）
■ 公益援助北京协和医院营养科主任马方教授科学营养膳食指导书籍一本
■ 公益援助家庭急救箱一个
■ 公益会现场可免费领取精美礼品 1 份(夫妻参会，各领 1 份)

报名条件：年满 60 岁、病程 5 年以上的心脑血管病友和糖友

心脑藏隐患 学会防意外
名医教你：中医经络护心脑

秋冬季节，血管变硬变脆，心脑血管意外事件频发。长期伴有胸闷、头晕的中老年朋友能否远离心脑血管疾病？正在饱受心绞痛、脑中风折磨的病友，又该如何防止二次复发呢？

11 月 27 日首都医科大学附属北京中医医院特需门诊主任医师、国家名老中医贺普仁教授学术继承人程海英教授，为广大心脑病友、糖友现场讲授中医经络调养心脑的知识和理念，让饱受心脑疾病折磨的病友、糖友感受中医经络护心脑的神奇魅力！

特别提示：对于已参加过大会的朋友，本次不再领取物资。组委会另外准备了一份健康大礼，欢迎来电咨询！咨询电话：021-35081112。本次活动纯属公益，不收任何费用、不得重复申领、不得代领冒领，不提供任何形式的邮寄和送货服务。请携带本人身份证及病历本报名点申领，即可领取精美礼品一份

报名热线
杨浦区 虹口区 浦东区 报名地址：鞍山路102号厚德仁(近锦西路路口) 报名电话：400-089-1717
静安区 徐汇区 黄浦区 普陀区 长宁区 报名地址：南京西路580号仲益大厦主楼819室 报名电话：400-626-2021
闵行区 报名电话：400-6184-788 宝山区 报名电话：66029519
主办单位：中国医疗保健国际交流促进会中国老年保健分会 上海协办单位：上海[illegible]健康管理咨询有限公司
活动官网查询：www.12wf.cn
广告