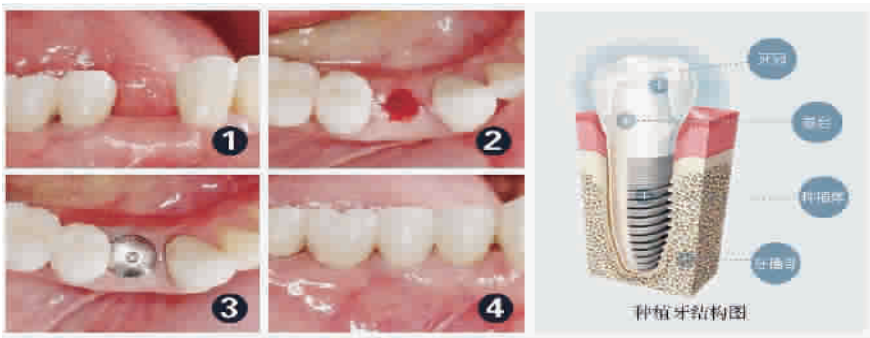
当心“病从口入” 种植牙保障老人幸福晚年

新民健康免费赠送爱牙大礼包，圆您牙健康梦！

◆ 张筱琳

对牙齿松动、牙齿缺失的就诊意愿，与每个人对生活质量的要求及保健意识水平有着密不可分的关系。牙齿一不好，尤其是掉了多颗牙，不仅会直接导致咀嚼功能减退，营养摄取不足，还有可能导致发音功能障碍、面容加速衰老、消化系统紊乱、心血管疾病加重等，可谓“病从口入”。而种植牙作为目前理想的缺牙修复方式，它是如何保障缺牙中老年人生活质量的呢？



种植牙安全可靠、媲美真牙

原九院种植专家王申介绍到，种植牙是一种人工牙齿，是在缺牙部位的牙床上植入一个人工牙根（也叫种植体），再把制作好的牙冠安装在人工牙根之上从而发挥咀嚼功能。种植牙的材料大致分为牙根材料和牙冠材料两部分。牙冠材料可以根据患者意愿灵活选择，但牙根材料则是有严格的规定。目前，常用的种植体材料主要是钛。钛的耐磨性好，耐腐蚀性好，生物相容性好，对人体无毒无副作用，无磁性，无刺激，在体内稳定。钛还广泛应用于人工骨及关节、心脏瓣膜、心脏起博器等。

种植牙让中老年人吃得更香

由于种植牙拥有自主牙根，人工牙根与牙槽骨通过骨结合连接，十分坚固，像真牙一样根深蒂固，修复效果可达到真牙功能的95%以上，咀嚼时能帮人们找回真牙的舒适感，还能感知冷、热、酸、甜、香、辣。

口腔专家凌姿表示，种植牙不需要依附邻牙固定，其独立性、完整性较好，口腔内不仅没有异物感，患者容易忘掉假牙的存在。而且种植牙与相邻的牙齿存在着间隙，清洁时就和自然牙一样，便捷且耐用。种植牙无需磨损邻牙，对健康的邻牙不造成伤害，反而保护邻牙。因此，无论是单颗牙缺失还是多颗牙缺失，种植牙都已经受到更多专业人士的认可。

特邀专家简介

——王申

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

扫一扫，关注王申医生，了解活动义齿、烤瓷牙、种植牙该如何选择

特邀专家简介

——凌姿

口腔种植修复科主任
中华口腔医学会会员
20年口腔临床工作经验
德国弗莱堡大学访问学者
国际口腔种植学会会员
擅长各类复杂牙齿缺失的修复治疗

爱|牙|送|健|康|活|动

3·15诚信月，新民健康联合沪上知名口腔机构为市民免费赠送爱牙礼包。如果您有牙齿松动、牙齿缺失等问题，可通过以下方式免费获取爱牙礼包，先到先得！

■ 报名获爱牙礼包即可享受：
1. 国际权威专家一对一免费咨询
2. 免费口腔健康评估
3. 免费个性化种植牙方案设计
4. 爱牙基金

■ 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

关心您的甲状腺，定期“体检”莫忽视

◆ 张筱琳

甲状腺疾病是十分常见的，患者中妇女较多，甲状腺病有两大类，通俗来说即甲状腺不够活跃（甲状腺机能减退）和甲状腺过度活跃（甲状腺机能亢进）。据了解，生活压力过大、生活节奏过快、夜生活过多等，增加了患甲状腺疾病的风险。甲状腺病多见于40岁以上的妇女，近几年多出现年轻化，患者平常无特殊的症状和不适，往往是在日常生活中无意间照镜子，或与别人交谈时被无意发现。

马东白教授介绍，甲状腺是人体最大的内分泌腺，分泌的甲状腺激素对人类机体的代谢、生长发育、组织分化以及多种系统、器官的功能都有重要影响，甲状腺功能紊乱将导致全身的系统性紊乱。甲状腺功能异常者往往是良性病变。常见的临床病变主要有甲状腺肿，医生根据病情给予药物或手术治疗。马东白教授提示，如果无缘无故发生乏力现象，经休息放松或一般诊治后仍然感到疲乏，应考虑检查甲状腺功能，尤其是有过甲状腺肿治疗史的朋友，更要注意监测身体状况，定期给甲状腺“体检”。

马东白教授提醒，中年人定期进行身体检查时，一定要检查甲状腺是否正常，及时发现早期病症，及早干预。事实上，甲状腺疾病如果不及时治疗，就会大大增加患者患心脏病、脱发以及骨质疏松症等病症的风险。因此定期的检查、及时的治疗是十分必要的，尤其是高危因素比较集中的女性。

为此，新民健康向读者送出马东白教授咨询号，有需要的读者请发送短信“甲状腺+姓名+联系方式”到1801 862 9399咨询。

专家简介

马东白　教授、首席专家

在医学和教研领域已有50余年，对全身肿块的鉴别皆十分擅长，尤其是甲状腺与面部，包括舌/颊/口腔/唇/颈部的诊断和治疗。马教授更是在该领域多次获得了有关部门嘉奖。

春天喝“花”茶利健康

◆ 叶雪菲

本市已经正式入春，许多公园、花展都成为了周末人流聚集地。花不仅可用来观赏，也能食用。许多白领女性都喜欢喝花茶，享受一下办公室里的小情调。那么，到底怎么喝花茶才对身体好？上海市普陀区人民医院中医科副主任医师王磊表示，喝茶也有新“花”样。

菊花枸杞茶最为常见，王磊介绍，其具有疏风清热、平肝明目的功效。可用于治疗风热感冒、头胀头痛、目赤肿痛、视物不清等，长期读书、面对电脑的人群尤为合适。但因菊花偏于寒凉，长期服用可能损伤脾胃运化功能，18岁以下的青少年及脾胃虚弱人群不宜长期饮用。

玫瑰花茶深受许多女性喜爱。王磊指出，玫瑰花茶具有行气解郁、和血、止痛的功效，可用于月经不调的女性、伴有胸腹胀痛及乳房胀痛、胃部隐痛、腹胀、面色晦暗、小腹隐痛等症状者，也可用于跌打损伤瘀血阻络的疼痛患者。

此外，春季为感冒多发季节，王磊指出，部分花茶还可防治感冒。金银花连翘茶适合风热型感冒，可用于有鼻塞、流涕、咳嗽、头痛、痰黄、舌苔黄厚等症状。桑叶菊花茶既能清热、又可散风，可用于风热感冒初期，能缓解咽干、头胀痛、干咳。荆芥防风茶适合风寒型感冒，可用于畏寒、低热、无汗、头痛身痛、流清涕等。

王磊提醒，气虚体质的人群大多存在脾胃功能不良，因此不宜长期喝性质偏寒凉的茶种，否则会损伤胃气，加重脾胃运化功能障碍。孕妇在喝茶时需慎重。另外，患有长期失眠、胃溃疡、贫血，处于痛风发作期，服用某些含有铁剂、洋地黄等药物时不宜饮茶。

如何选择适合自己的灵芝产品？

1、灵芝的有效成份有哪些？

灵芝含有多糖类、三萜类（三多科）、生物碱、甾醇类、酚类、有机锗、内酯、等氨酸、甘露醇等化合物，以及人体必需氨基酸、微量元素等。一般认为灵芝主功效成份主要是多糖和三萜。

2、什么是灵芝孢子粉？

灵芝孢子粉是灵芝发育后期开始释放出的种子，集中起来后呈粉末状，因称灵芝孢子粉。每个孢子长径只有5-8微米，孢子内含有比灵芝更丰富的多糖肽、腺嘌呤核苷、虫白质、酯类、硒元素等特殊成分，灵芝孢子粉在功效方面远远超过长母体灵芝。

3、灵芝孢子为什么要破壁？

灵芝孢子的双层外壳是几丁质细胞壁，非常坚硬，唯破壁的内外壳紧紧包围着孢子内部所有有效成分，这些有效成分主要是三萜及多糖类，不破壁的孢子粉人体吸收率很低，因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收，其灵芝有效成分含量也明显高于等量的不破壁孢子粉。

4、如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢？

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果：取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃载片上，然后放在显微镜下观察，没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状，破壁后的孢子粉多壳纹明显裂开，呈碎片状。

5、什么是灵芝孢子油？

孢子油是破壁孢子粉的升级产品，孢子油是以破壁孢子粉做原料将里面的有效成分灵芝三萜等，通过CO2超临界萃取出来，其灵芝三萜类化合物含量是一般孢子粉的十几到几十倍。灵芝三萜由灵芝酸、灵芝-22-烯酸、灵芝醇A～I、灵芝醛A、B、赤芝孢子内酯A、B等112种化合物组成，经过科学测试其功效更显著。

6、如何选择适合自己的灵芝产品？

综上所述，破壁灵芝孢子粉与孢子油均有效成分含量高且利于人体的吸收，服用者可以根据自己的实际情况选择适合本人的灵芝类产品。

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地识别破壁灵芝孢子粉的破壁情况，中科上海健康服务中心为大众提供免费灵芝孢子破壁检验服务！

咨询热线：021-34010789/ 64311772（上海科院药房）
地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）
网址：http://www.zhongke.sh.cn/