

牙齿“罢工”，你还在忍、拖、扛吗？

口腔专家为您详解缺牙难题 报名即可获面对面交流名额

◆ 张筱琳

“没”齿难忘，生活无滋味

家住杨浦区的王大叔今年六十多岁了，自从几年前牙齿开始陆续下岗，吃饭就变得困难重重，由于无法咀嚼，许多食物入口都感觉食之无味，生活也变得暗淡无光了。此外，牙齿缺失导致的面部塌陷，也使他比同龄人看上去老了很多，严重影响他的日常生活。

口腔专业人士指出：牙齿有咀嚼食物、辅助发音、维持面容形态美观等重要功能。当牙齿出现缺失后，首先会影响人的自信心和容貌，说话容易漏风，脸部两颊的肌肉也因为失去支撑而出现下垂，导致面容苍老；其次，由于缺牙处牙齿空缺，不利于口腔清洁，易滋生大量细菌，其中的病菌及其有毒代谢物可以引发全身疾病；此外，长期缺牙不补导致咀嚼功能降低，许多食物被限制食用，使身体长期处于一种营养不良状态，抵抗力降低，危害身体健康。

及时填补缺牙有利于保护牙槽骨及相邻好牙

众所周知，牙槽骨是“支撑”牙齿的关键，牙槽骨流失了，牙缺失的处理难度无疑就增加了。牙槽骨流失最主要的原因是牙周病和长期缺牙，由于长期缺牙，牙槽骨和牙龈肉长期承受咀嚼压力，这种压力会刮伤牙槽骨，加快骨量流失。此外，因为长期缺牙无法咀嚼也会加速牙槽骨骨量的流失。因此，牙齿出现缺失需要及时补牙，不仅能有效保护牙槽骨，而且在很大程度上降低了处理的难度。

牙缺失对于邻牙也可造成“伤害”，口腔专业人士指出：牙齿如果长期缺失，会导致邻牙失去“倚靠”，出现倾斜，进而松动、脱落，而及时处理缺失牙，可避免遭受缺牙带来的种种不便和损伤，尤其是针对其他健康邻牙的伤害。因此，口腔专业人士提醒广大牙缺失患者，无论是单颗牙缺失还是多颗牙缺失，都应及时到正规医疗机构进行处理。

对于大部分老人来说，都面临着牙齿缺失这个健康大敌，并由缺牙导致或者加重了衰老、疾病。据统计，缺牙与70%以上的老年性疾病有关，如心脑血管疾病、老年痴呆等，成为了制约老年人生活质量及身心健康的重要因素。因此，进行缺失牙的处理已经成为他们的“当务之急”。

关爱缺牙老人，及时处理失牙



新民健康免费送出三十个与口腔专家面对面交流名额

缺失牙该如何处理？处理的方法有哪些？处理的时间是多久？相信这是众多缺牙患者都存在的疑问。为帮助广大缺牙患者解决困扰，新民健康特联合知名口腔种植专家为缺牙患者作现场讲座宣教答疑，并免费送出三十个专家面对面交流名额及爱牙大礼包，名额有限，先到先得。

爱牙大礼包内容：

1. 免费建立口腔健康档案
2. 提供解决牙缺失问题建议
3. 最高 5800 元的牙齿关爱基金

报名方式：

1. 拨打新民健康工作室电话：021-62892367（工作日期间 10:00-17:00）
2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至 13501824896

新民健康特邀专家简介



武玉锦

副主任医师

资深口腔修复及口腔种植专家

先后在北京、上海三甲医院从事口腔临床工作二十余年，曾任上海知名三甲医院口腔科科主任，熟悉国际先进的医疗理念。



扫描二维码关注微信并报名，即可获赠牙礼包

阿胶，让你的育儿之路顺风顺水

◆ 解雯雯

阿胶有助孕前调理

孕前食用阿胶，可滋阴养血，营造健康的受孕环境。苏浙一带自古就有女人怀孕前几个月进补阿胶“暖宫”的习俗，这对“迎接”宝宝到来很有帮助。

《本草纲目》记载，阿胶味甘性平，入肺、肝、肾经，能够养血滋阴，润燥。

很多女性因为气血不足导致月经不调、痛经、肌肤暗淡无光、脸上长色斑等，而阿胶能应对上述气血不足的问题。

阿胶有助孕期养血

贫血是大多数女性尤其是孕妇容易遇到的问题。在遇到严重贫血的孕妇时，医生都会建议其补血。

众所周知，严重贫血会引起孕妇胎盘绒毛发生退行性变、出血坏死、梗塞而导致胎儿宫内窒息，严重者还可引起早产或死产。由于胎盘的血液、氧供应不足，也会影响胎儿生长发育，即使能够足月妊娠，孩子生下来也会个子小、重量轻、智力差。还有，贫血产妇所生的新生儿由于体内铁质贮备量低，即使出生时无显著病变，血色素在正常范围，但因铁的贮备不足，往往出生不久便会出现贫血现象。因此，孕期贫血不可小觑。

在中医眼里，阿胶为血肉有情之品。它是由凝结着天地之灵气的东阿水，与驴皮共同炼出的。而中医讲究生成禀受，因为驴皮本身就是由精血化生的，所以注定会赋予阿胶很强的养血作用。

阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”，但与人参、鹿茸相比，阿胶性温和，可以长期服用，适合产妇“脆弱”的身体，阿胶主要是通过改善孕妇虚弱的体质，加强胎儿的营养。

一般来说，孕4—6个月时最容易发生贫血和缺钙现象。此时胎气稳定时，孕妇滋

丈夫戒烟限酒，妻子提前服用叶酸，双方严防感冒，并把猫狗宠物寄送它处，然后算好时间准备受孕……

为了下一代的健康，做这些准备无可厚非，也是非常必要的。可是你们是否漏了一点——孩子是需要母亲孕育的，如果没有母亲的健康，孩子的健康从何而来？专家认为，女性做好孕前、孕中和产后的身体调理，不仅是对自己健康的负责，更是生一个健康宝宝的重要保证。备孕家庭千万不能顾此失彼，只顾孩子而忽视了母亲的身体健康。

那么，正在为育儿做准备的你，是否知道如何做好调养吗？



补阿胶是较适宜的。阿胶可以打粉，与普通食材搭配食用，也可以搭配蜂蜜、牛奶、奶粉等冲服。如果喜欢吃阿胶糕，也是很合适的。但若非在专业中医师指导下，普通孕妇应避免

免在孕早期和孕晚期服用。普通人切勿自作主张，请专业中医师配伍其他药材使用才能发挥最佳功效。

合理的补充钙质也是孕期女性所必须注

意的。而阿胶不仅含有人体所必须的明胶原、骨胶原、蛋白质以及多种微量元素等重要营养物质，它还含有较丰富的钙质。孕中期滋补阿胶，可谓一举两得。但前提是，阿胶必须选择地道阿胶，以保证安全有效。

阿胶助产后哺乳

别以为孩子生下来就不用注意身体调理了，相反，由于产妇在孕期、分娩时流失了大量营养，产后还要为宝宝哺乳，女性气血消耗非常严重，钙质也流失了不少。因此，产后进补更为重要。

经常有人问，哺乳期可以吃阿胶吗？要吃，而且应该吃。因为母乳由气血转化而来，孩子吃的奶水由母亲的血转化，所以产妇哺乳期一定要合理地养血，补气也很重要，因为气推动血的流动循环……阿胶是补充气血不足的绝佳补品。“气为血之帅，血为气之母”，气血是互生互长的。阿胶，滋阴养血，补充了人体所需基本的生命物质，因此能使血旺气足。产后养血补气吃点阿胶，不仅能帮助促进自己的身体尽快恢复，也有利于哺育出健康活泼的宝宝。民间做完月子补阿胶，是很多地方的传统习俗。

以下推荐一款食谱，可供产后女性养血补气食用——

原料：阿胶、大枣、核桃、冰糖适量。

做法：1.将核桃除皮留仁，捣烂备用；2.将大枣洗净，兑适量水放锅内煮烂，用干净纱布滤去皮核；3.置入另一锅内，放入冰糖、核桃仁文火炖之；4.同时，将阿胶放碗内上屉蒸化后，加入锅内熬成羹即成。

功效：大枣营养价值高，富含B族维生素、维生素C等，有补气养血的功效。而阿胶搭配大枣共同起到补气血、调脾胃、润燥滋阴的作用。