

# 缺牙、牙松动易患哪些慢性病？如何进补？

## 新民健康特邀留美专家电话讲座 报名领 5500 元爱牙礼包

◆叶晓雯

“冬令进补、春天打虎”，对于缺牙、牙松动的读者来说却困难重重。现已入冬，人体各项机能减缓，缺牙不仅会造成饮食困难，还会影响人体的消化系统健康，吸收不好、营养不良、抵抗力下降，人体更易遭受病菌侵害和疾病攻击。本周特别加推一场留美种植专家电话讲座交流活动，新民健康联合相关机构邀请美国加州大学(UCLA)种植硕士，ICOI国际种植牙医协会研究员，美国罗马琳达大学种植临床硕士，美国纽约大学NYU种植学会会员，国际口腔种植体学会(ICOD)会员，原上海九院口腔种植科等口腔专家，为读者电话讲座交流答疑，提供个性化口腔保健建议。



指导专家



魏兵

中国医科大学学士  
美国罗马琳达大学种植临床硕士  
ICOI国际种植专科医师学会会员  
中华口腔医学学会会员

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第一医院。1996年在日本昭和大学进修，并在日本口腔医院工作多年，深谙日本齿科医疗理念。



扫二维码报名，即获价值 500 元爱牙礼包

### 年老，就必然掉牙吗？掉一颗牙可致全口无牙

中老年人忙活了半辈子，年龄大了，很多都出现牙齿松动和掉落。大部分人都觉得“老掉牙”是正常现象，其实找到牙齿问题的根源，对症治疗，很多中老年人可以不再“老掉牙”。随着周围炎症扩散，接二连三开始掉牙，严重的情况甚至出现全口无牙。缺牙时间越久，数目越多，修复效果越差，需要花费的时间和精力也会越多。牙周炎症的病菌可通过血液散布到脑血管系统，造成的慢性发炎，可能导致心脏病及其他心血管疾病的发作，给

中老年生活埋下重大隐患，这导致“缺牙”成为老年人健康的最大隐患之一。随着医疗技术的发展，选择适合的补救方法，能让老年人的生活更健康、更幸福。

### 牙齿改变能带来幸福感 一口好牙 想吃啥就吃啥

董阿姨今天 68 岁，是朋友圈的美食达人，大闸蟹、孜然羊排、酱大排、生煎，这些同年龄朋友们不敢碰的美食确是董阿姨餐桌上的家常菜，令老友们羡慕不已，“从没过一口好牙能给我带来这么强烈的幸福感”。而大部分中老年人并没有董阿姨这般幸福，饱受缺牙、牙松动等

情况困扰。“太硬了吃不动，咬得牙痛”、“太软了把牙黏掉了”，老年生活质量堪忧。

### 缺牙补救怎样比较靠谱？找对专家事半功倍

面对大部分缺牙的中老年人来说，晚年能够拥有一口好牙、身体健康，才是长命百岁的意义。不论何种原因的缺牙，一定要及时处理，一般建议缺牙后的 1-3 个月内进行，效果更佳。为排除老年人健康隐患，建议尽早科学补救缺牙，且要选择专业机构及专家进行，以保证效果。冬季进补一口好牙必不可少，有更好的咀嚼功能，使秋冬进补更

加有效，全面提升中老年人的抵抗力。

### 新民健康留美种植专家交流

- 报名领取爱牙礼包
  - 爱牙礼包 5500 元!
  - 免费专家面对面交流!
  - 提供个性化口腔健康建议!
- 新民健康报名咨询电话：  
021-52921992  
或编辑短信  
“爱牙 + 姓名 + 联系方式”  
发送至：  
13331917156

# 冬季进补谨防毒素堆积，益生元有利肠道健康



俗话说“秋冬进补，春天打虎”，这还未入冬，冯女士就迫不及待地大补，全羊宴、甲鱼乌鸡汤、党参炖柴鸡……然而，一圈吃下来，冯女士不仅手脚冰凉的毛病没改善，反而皮肤粗糙、额头长痘、精神也没以前好，进补不成反遭罪，这让冯女士苦不堪言。

天冷了，很多人和冯女士一样，想趁秋冬进补改善下体质，然而，进补不当会造成胃部压力增加，新陈代谢缓慢，毒素体内堆积，不仅补不进去，还无益于健康。

冬季如何健康进补？专家告诉大家，进补要根据个人体质，除了食补，还应注意适当运动锻炼、饮食调理等。

人体有两个部位毒素较多：一是血液，二是肠道。肠道是人体最大的“带毒器官”：食物腐败产生的、有害菌产生的、肝脏排出的所有毒素，都要经过这里；如果这些毒素不能及时排出，就会在结肠部位被重新吸收进入血液，进而和血液毒素一起危害身体健康。（出自书籍《肠道生活好管家》，中信出版社，CIP

## 肠道保养 常喝阿力果

阿力果益生元是一种浆状的低聚果糖和水溶性膳食纤维，是以蔗糖和水为原料采用专利【专利号：ZL 011283459；专利类型：发明】技术发酵而成，是肠道保养的益生元饮品。阿力果深谙肠道健康之道，引领全新的时尚健康生活。

**源自天然**  
纯植物原料  
无添加 零脂肪

**标准品质**  
优质益生元  
增强免疫力

**膳食纤维**  
维护肠道  
正常功能

阿力果益生元由量子高科(中国)生物股份有限公司出品 (股票代码：300149)

**阿力果专卖店：上海市闸北区平顺路499号 每人凭报纸可以领取1份阿力果体验装 (最终解释权本店所有)**

**咨询电话：13230149004 13930162345**

阿力果在全国幸福9号门店及网上商城www.xf9.com均有销售 客户咨询电话：400-755-1919

然能减少有害菌的生长。（出自书籍《肠道生活好管家》，中信出版社，CIP核字证号2007200437，中华预防医学会微生物生态学分会等编著，P171）

益生元作为肠道有益菌的“滋补剂”，可通过增加有益菌数量来抑制有害菌。此外，益生元的低聚糖还具有膳食纤维的功能，对于膳食纤维摄入不足的人群来说，可谓一大福音。（出自书籍《肠道生活好管家》，中信出版社，CIP核字证号2007200437，中华预防医学会微生物生态学分会等编著，P157）

为了让更多的中老年朋友方便快捷地摄入益生元低聚果糖，致力“打造全球孝养老人最多机构”的幸福9号联合量子高科推出阿力果，阿力果是以蔗糖为原料，采用发明专利（专利号：z1011283459；专利类型：发明）——固定化果糖基转移酶生产而成的低聚果糖，它不被人体消化酶所降解，但可被有益菌所利用，它是身体自身有益菌必需的粮食，能增殖自身有益菌，抑制有害细菌的生长。

阿力果养护肠道，让中老年朋友在今冬健康进补，舒心保养。

《肠道生活好管家》，CIP核字证号2007200437

核字证号2007200437，中华预防医学会微生物生态学分会等编著，P171)

很多人进补偏爱高脂肪、高热量的食物，嘴巴是痛快了，殊不知，我们食用的这些食物，要在身体内经过很长的时间才能被完全分解、吸收，这不仅会给人体的消化系统带来巨大

的负担，代谢产生的毒素也很难及时排出。

要维护肠道功能首先要保证摄入营养均衡，减少营养摄入过量而积累的毒素；其次要保持肠道内的清洁，保证排便顺畅，便秘会使肠道的通路发生“塞车”，毒素就不能及时排出；同时还要增加肠道内的有益菌，此消彼长，有益菌增加自

