# 新民健康



更多咨询请加入"新民健康"微信公众号

星期五 本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬锟 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 何种程度的松动牙可以保住?

50 岁以上中老年人牙齿摇晃了可不要随便拔

#### 您的松牙到那种程度了?

目前, 医学上将松动牙等级分为0~ 4,5个动度,0度-1度的松动其实大致是 感觉不到的,牙龈有点轻度萎缩,这个时 候只需要保持好日常的口腔清洁即可, 同时也要定期到专业口腔医院进行牙齿 清洗,保持牙齿健康。

2 度松动:专业来说牙齿在前后向动 度(前后摇晃)为1~2mm,以及左右都有 动度的时候为2级松动,这里的动度叔叔 阿姨可以自己感受到。此时的牙槽骨已 被吸收,牙冠开始变长,也就是平时见到 的中老年突然牙齿"变长"的情况,并且 有了冷热酸甜过敏的现象!

3 度松动:牙齿在前后向动度超过 2mm, 并且松动的感觉在先后、左右、上下三个维度 都能感受到。牙龈重度萎缩,牙根暴露明显, 牙缝增大食物嵌塞严重。在此松动程度的叔 叔阿姨去医院检查多数会被建议拔掉!

4度松动:同样三个维度都有松动; 内外动度(前后摇晃)大干 3mm, 牙根在 牙槽骨的包埋深度已经小于 1/5,也就是 有 4/5 的牙齿已经暴露在牙床之外了,已 无法咀嚼受力(没有了咀嚼功能),牙齿 外干半脱落状态!

#### 什么程度的松动牙可以保住

0-1度,其实叔叔阿姨是不太能感觉 到的,凡是能够感觉到松动程度的一般 是在2度以上。许多松动牙的叔叔阿姨 觉得牙齿松动,牙齿敏感,咀嚼困难时往 往会觉得是不是"老掉牙",要么任其掉 落,要么听医院的建议拔掉。

其实这些做法都是不符合每一位叔叔

阿姨的自身情况的,现代医学临床表明,很 多中老年松动牙都处于 2-3 度松动, 位于 该阶段的松动牙是完全可以保住的。

举例说明,如果口中有多颗松动牙, 并且有 1-2 颗处于半脱落状态, 那么剩 下的 4-5 颗松动牙还是 2-3 度, 千万不 可与那一两颗牙齿一起拔掉!

#### "老掉牙"能快速"传染"其他好牙,不能拖

牙齿松动的根源是牙周病, 牙周病 造成的牙龈萎缩,牙槽骨吸收,会从一颗 病牙快速的发展到整口,靠简单的日常 清洁是无法抑制住这一现象的。

患牙周炎时,导致牙周局部慢性感

染的细菌及其毒性产物可进入血流中。 这些细菌和毒性产物会增加和加重动脉 硬化和血栓形成过程, 使牙周炎成为感 染性心内膜炎、冠心病、心梗和脑中风发 生的危险因子。

#### 有了松动牙,一定要仔细检查,保住真牙

新民网:www.xinmin.cn

多数叔叔阿姨的松动牙是完全可以保住的,通过"无挂 钩附着体"不带挂钩的假牙,可以在固定松动牙的情况下, 补全缺牙,咀嚼力恢复加强,外形美观,清洁方便,媲美真 牙。更无难以拆卸清洁所产生的一系列问题和烦恼

保住真牙,不拔牙,即使是松牙、残牙根,也要经过详细 的检查评估,才能保住牙根,利用"磁附体"将假牙直接镶在 牙根上,免去中老年人拔牙根的痛苦。

真牙才有真口福,真牙上有牙周膜,吃饭时可以感知食 物的大小、软硬、味道,食之有味这是真牙才能做到的;每多 保一颗真牙,就能多加1倍的嚼劲。

### 松动、缺牙患者现场关爱活动

-16 日,新民健康特邀知名口腔专家 中老年口腔医院院长,为饱受松动牙、缺牙困扰的中老年 人们带来爱牙讲座,专家面对面为您提供口腔健康指导 建议,科普先进的"保松牙无挂钩附着体"保松牙理念

如果您常年饱受假牙、松动牙、缺牙、口腔问题复杂等痛 苦,均可报名参加! 另送爱牙礼盒一份(30名,价值78元)

#### ■活动时间:7月13日—7月16日 每天上午9:00—10:00

#### ■报名参加

新民健康咨询热线:021-52921706

或编辑短信"爱牙+姓名+联系方式"

发送至 19901633803 参与报名!

(每次活动名额限30名)

#### ■专家介绍



贾俊豪

中华口腔医学会会

中国老年学学会健

华中科技大学同济 医学院口腔医学专

ITI 国际口腔种植学会会员 韩国 Dentium 种植系统特训医师

从事高端口腔临床工作近三十年,专注 中老年口腔修复牙周,针对精密附着体修复 和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛 的技术水平。

服务理念:关爱口腔健康,关注全身健康

赵海婷

中华口腔医学会会员 ITI 国际口腔种植学会 会员

韩国 Dentium 种植系 统特训医师

从事高端口腔临 床工作近十年,擅长根

管治疗、牙根牙髓治疗、冠桥修复,针对精密附 着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验

服务理念:用心、耐心、爱心,让您享口福

"我们有很多妙招让老人开心"

## 优康护理精心营造"老人乐园"

都说"笑一笑,十年少",可要让身患多种疾病的老年人微笑却很难。 上海优康安和护理站的站长 护士长陆静却介绍"我们有很多的妙招让 老人们开心"。2015年4月,优康护理站在杨浦区殷行街道成立。发展至 今,服务对象已增长至6000余位老人,其中大部分是80岁以上的高龄 老人,护理队伍也扩展至 600 余人。在积极探索社区居家为老服务新模 式中,优康安和护理站秉持"爱心、责任心、敬畏心",从疾病护理到心理 关怀,精心营造"老人乐园",让老人们都能微笑在家享受到舒心的生活

#### "爱心"给了她第二次生命

64 岁的敬女士曾是一位企业 女强人, 但一次脑溢血的发生让她 如今几乎只能卧床在家,右侧偏瘫 的后遗症让她难以接受。"第一次上 门时,她都不愿与人说话。"优康安 和护理站副站长、康复治疗师小丁 回忆道,"我立马就意识到,此时不 宜直接开始康复训练。"因此,小丁

微笑着先与敬女士谈心,激励起她 对新生活的斗志,继而开始配合康 复训练。5个月后,在上肢肌力锻 炼+下肢平衡训练+异常步态纠正 等康复训练下, 敬女士已能独立站 立从3分钟到10分钟,还可以自主 开门迎客。老伴为此惊喜不已,"是 你们的爱心给了她第二次生命"。

#### "贴心"两老与护理员亲如一家

一次夜里,80多岁的平老伯发 现同样八旬的丁老太怎么叫都不 醒, 立即打电话给自己的"干女儿"

谭护理员求助。小谭虽已下班,但仍 立即开电瓶车到老人家中, 帮忙送 医院救治。在丁老太住院期间,小谭 悉心照顾。得知老人胃口不好,特意 为老人煮了家乡面疙瘩汤送来。

叶雪菲

副站长小丁表示,很多参与"长护 险"服务的老人子女都不在身边,而 这些老人除了身体上疾病需要护理 和康复,精神上更需要抚慰关怀。 "尽管明文规定每次上门护理康复 服务时间为1小时。但针对老人的 实际情况,我们往往会在完成康复 或护理服务后, 再延长一段时间开

展心理关怀。长此以往,许多老人与 护理员就像亲人一般。"

#### "尽心"让家属也能微笑

患有老年痴呆认知症病人的家 庭,长年缺少欢乐。怎样给这些家庭 带来欢声笑语, 是心理治疗辅助疾 病康复的难题。站长、护士长陆静介 绍,她们组织起了"智慧树"活动。每 个月底, 护理站会进行一次家属互 动会,邀请服务老人的家属共同探 讨,由家属提出问题,再由护理员共 同商讨解决问题。"许多家属缺乏医 疗知识,尤其对认知症而言,如果能 早期发现,可极大程度延缓病情发 展。"陆站长说,"智慧树"活动让护 士们教会家属许多认知症辨认技 巧,交流康复护理与心理抚慰的知 识,从而让认知症患者家属也有了 从容应对的信心和微笑。

### 梅雨季小心体内湿气加重 饮食调理、适当按摩可祛湿

"雨打黄梅头,四十五天无日 头",上海又讲入了梅雨季节,由于 连日的阴雨且闷热难耐的气温,造 成"湿哒哒"、"黏腻腻"的不适体感, 也就是大家俗称的"湿气重"。上海 市普陀区中心医院中医综合病区主 治医师王丽玮表示,所谓"湿气"实 则为传统中医理论中外感病因的一 -湿邪。中医认为湿邪属于阴 邪,容易阻遏气机,损伤人体阳气,造 成人体的各种不适症状,可通过饮食 调理、适当穴位按摩来祛湿。

王丽玮医生介绍到外洞容易侵 犯人体,湿气过重首先多由肌肤而 入,伤人皮肉、皮下或者关节,阻滞人 体经脉气血循行, 出现身热不爽, 汗 出不畅、身体困重、下肢水肿、头重如 裹、关节肿胀闷痛、屈伸不利等表现。 同时湿邪深可侵入人体脏腑,影响五 脏六腑各项生理功能,导致多种病证

的产生。中医认为脾胃均为"喜燥恶 湿"的脏器,因此湿邪侵犯脾胃,最易 影响脾胃的运化功能, 出现胸脘满 闷、胃纳呆滞、口腻或甜、恶心欲呕、 小便不利、腹胀便溏不爽等症。在临 床上, 湿热重蒸干不同病位, 也可能 会引发口舌生疮糜烂、黄疸、泄泻、痢 疾、妇女带下病等

叶雪菲

因此,王医生指出,湿气重的人 更应注重脾胃功能的调理, 首先就

应从饮食入手。《内经》云:"饮食自 倍,肠胃乃伤",饮食不规律,暴饮暴 食是导致脾胃虚弱的重要因素,只 有养成良好的进食习惯才是健康脾 胃的第一要素。其二要少进食肥甘 厚腻、生冷辛辣之物,这类食物最易 损伤脾胃,导致脾胃运化失职,水谷 津液不得运化转输, 停聚体内而生 内湿,造成肢体困重,脘腹满闷,纳 食呆顿等不适症状。

那么除了饮食调理之外,还有什 么日常的保健方法可以帮助祛湿呢? 王医生建议湿气重的人群平时在家 可以通过按摩相应穴位,通过局部的 刺激,来达到一定祛湿的目的。适合

日常按摩去湿的穴位主要有阴陵泉、 隐白、足三里、丰隆等,经常按摩这些 穴位可以健脾利湿的功效。

不过, 王丽玮医生提醒大家,居 家自行穴位按摩的同时应注意以下 几点:首先应该选择一个舒适放松的 体位,避免长时间保持一个姿势,导 致肌肉紧张引发身体局部的疼痛、麻 木等不适症状;其次,穴位按摩前应 先检查手指甲长短是否适宜,以免造 成不必要的皮肤破损;穴位按摩一般 采用食指或拇指讲行操作为主,手指 固定在某一穴位区,用力应均匀、柔 和、缓慢、适度,不应用力过猛,按摩 时间总共以每穴5~10分钟为佳。

本版块活动为公益活动,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 24 小时读者服务热线

●国内邮发代号3-5/国外发行代号1694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号: 3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999转各部 ●本报 印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶 ●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联首、英国、德国、希腊等

本报零售价 每份 1.00元 6 935563 504518