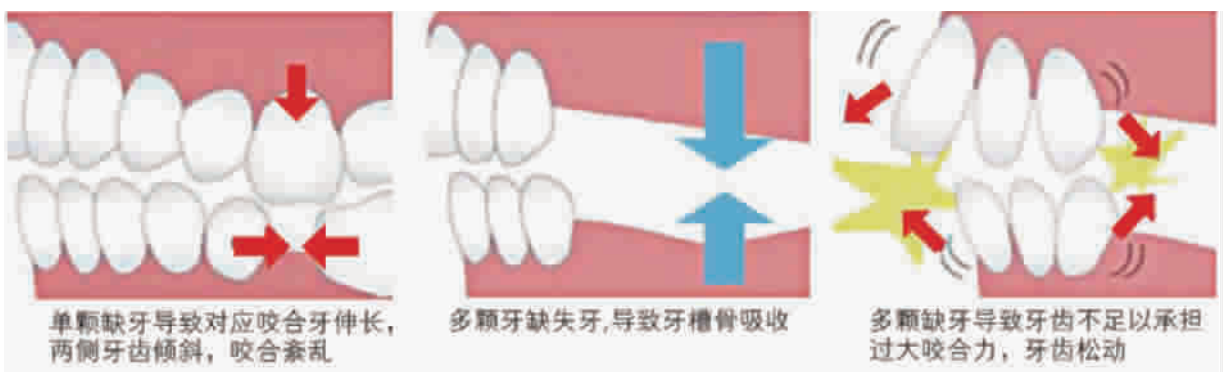


牙齿掉了别逞强，隐忍最终伤健康

新民健康特邀原九院种植牙专家全面解析，报名享好礼！◆ 叶雪菲



“缺牙十多年，每天喝粥度日，生活没滋味！”

“活动假牙嚼东西很费劲，吃什么都不香，没味道！”

“牙掉光了，饭越吃越少，药越吃越多，真是折磨人！”

牙齿缺失是一种很常见的口腔疾病。许多中老年朋友或多或少都有上面的感触。“饭桌上，吃东西咬不动，嚼不烂，想吃的不能吃，生活大折扣”。缺牙是降低中老年人生活质量和生命质量的重大因素之一。缺牙者常以“囫囵吞枣”的方式进食，这样会增加胃肠道负担，久而久之，容易造成胃肠道功能紊乱。严重者患胃癌、肠癌的几率增加；患心脏病、胃病、糖尿病、心血管病和关节等疾病的概率也大大高于牙齿健全者。

缺牙竟致老年痴呆，子女悔恨

李老伯15年来陆陆续续掉了十几颗牙，几个残牙也摇摇欲坠，才68岁就患上了老年痴呆。后来，随着病情加重，大小便失禁，卧床不起，最终失去自理能力。老伴

照顾他也累得浑身是病。

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申解释道，李老伯的老年痴呆很可能祸起“缺牙”。人每天吃饭要进行数千次的咀嚼运动，而这种运动通过神经把感觉传到大脑，就像为大脑做运动一样。当牙齿掉落，牙齿与脑部的神经反射弧消失，大脑不能接受到足够的来自牙齿的神经刺激，支配牙齿的神经中枢就会萎缩，大脑接受不到相关的刺激，久而久之容易患老年痴呆症。如果缺牙老人早知道缺牙还会引起老年痴呆，早就该把缺失的牙齿处理好，可惜现在后悔也来不及了！

错过上佳时期，受苦多又费钱

据了解，牙槽骨的作用之一就是支持牙齿，天然牙通过牙根将咀嚼力传递至牙槽骨，刺激牙槽骨的生长。若患者长期处于缺牙状态，牙槽骨必然会发生吸收或萎缩，最后造成骨量减少，甚至出现骨倒凹、长度缩短、高度降低等。剩余的牙齿因过度受力或受力不均，容易引起塞牙、牙齿

松动等牙周疾病。此时，如果患者想处理缺牙，医生必须采取更为复杂的方式才能完成，患者受的苦也多，经济花费也更大。

处理缺牙不是简单工程，需谨慎

目前有种植牙、活动假牙、烤瓷牙三种方法处理缺牙。对于缺牙者，可能这些处理方式都适合，也有可能只适合某一个或两个处理方式。患者在选择之前，应该详细了解每种方式的优缺点，以及它有无“近远期损害”。

“一般来说，牙齿缺失后最好在半年内到医院检查。”王申说，此时牙槽骨条件较好，更有利于骨结合。处理缺牙前，牙医会为患者全面检查口腔，评估其牙齿的稳定性与耐用性，邻牙松动的进行固定或拔除，有口腔炎症的要做洁治消炎，还会给予患者正确的口腔保健指导和护理，来遏制其他牙齿脱落，防止“老掉牙”的发生。

读者朋友如果有更多疑问，可以拨打新民健康爱牙热线：021-62476396，连线专家解答回复。也可关注通过扫描二维码关注爱牙讲座信息及更多爱牙资讯。

【专家介绍】

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
专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗

讲座信息

新民健康现主办“老有所依·关爱牙缺失人群”活动，特邀原九院口腔种植科专家，以及沪上知名牙科权威共同组成专家团队举办讲座等，为市民提供牙缺失如何处理等相关科普知识。

1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
2. 免费获得爱牙大礼包
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式

报名热线: 021-62476396
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

扫二维码报名即获精美礼品

免费发放

申请条件: 凡年满55周岁以上者, 可电话报名申请登记, 领取申请通过后, 可实名无条件免费领取陶晶麦饭石炒锅一口。

麦饭石陶晶炒锅

报名时间: 9:00-17:00

报名热线: 400-728-1868

上海怡康健康管理咨询有限公司

春夏之交如何防治哮喘

“新民健康周周讲”教你正确应对 ◆ 叶雪菲

春夏之交，哮喘发作变得更加频繁。生活中应该注意哪些？如何才能科学防治？由新民晚报等主办的2016年第8期“新民健康周周讲”，下周四（5月26日）将开讲“春夏之交如何防治哮喘”。

如今正值春夏之交，大街上柳絮飘飞，鲜花盛放。而此时，不少家庭开始了衣物、床具的“大换血”，这会诱发哮喘吗？天气热起来，空调的使用会产生哪些影响？家中宠物要如何对待？5月26日第8期“新民健康周周讲·春夏之交如何防治哮喘”专题科普讲座将请来权威专家为大家解答热点问题，让居民获得健康保养知识。再也不用担心被游走小区的冒牌“砖家”骗了，也不会再对健康谣言信以为真了。现场还有专家提供

面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！

相约星期四，聊聊健康事

据悉，每周四在社区举办的“新民健康周周讲”，因专家“粉丝”较多，现场参加活动需提前电话报名预约，名额有限。扫一扫微信也能参加报名，感兴趣的读者可添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680（10:00-17:00）抢号报名。

市九医院下周四举行“世界无烟日·关爱男性健康”活动

5月26日下午2:00-4:00, 上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿男科与呼吸科在医院门诊1楼大厅(瞿溪路500号)联合举行“世界无烟日·关爱男性健康”健康万里行科普咨询活动。届时, 泌尿科蒋跃庆主任、泌尿男科

李文吉医生、泌尿外科郭建华医生、呼吸科王健主任、陈云天医生将在现场为市民答疑解惑。(唐若雯)

本版活动为公益活动, 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

上海地区60岁以上离退休人员无条件免费领取

年纪大、腿脚差，赶紧换双休闲按摩鞋

穿上走一走——保暖、防滑、减震、养生

老人穿鞋新标准——休闲按摩，舒适轻便

1. 保暖好，透气佳：鞋面采用竹炭纤维和高品质记忆棉，鞋里采用保暖材质，保暖透气超防滑，鞋底坦克链条式防滑纹设计，优质橡胶防滑垫，抓地牢，防滑效果棒。
2. 合脚舒适：依据老人春天的脚型变化特征设计，鞋身贴合脚弓，鞋头加宽，穿上合脚舒适不磨脚，不挤脚。
3. 超轻量化：单只重量不足常规鞋的三分之一重，穿上它晨练、散步、跑步、倍感轻松。
4. 穴位按摩：鞋底对应的涌泉穴走路时可以按摩刺激穴位。
5. 减震：蜂巢设计，弹性高、韧性强，能有效缓冲反弹力，还能促进鞋内空气流通，透气干爽。

1. 保护鞋头：前帮鞋头25°，避免碰撞，前舱加宽，保护脚趾免受伤害，穿上不挤脚，不勒脚，走起路来不绊脚；
2. 魔术鞋腰：加高加宽鞋腰，松紧鞋口，穿上合脚，不伤脚，走起路来腿有劲，脚有力；
3. 元宝鞋帮：元宝式后帮，柔性强力材料，全方位保护脚跟，不崴脚，不磨脚，脚感好又舒适，走路跟脚不累脚；
4. 防滑鞋底：鲨鱼头鞋型，防滑底纹，环保、超轻材质，鞋底加厚有柔性，穿上踩的稳，不怕滑，走起路来不搁脚。

咨询 闸北：60492402、60492403
电话 黄浦：61994218、61994219

特别提醒：

1. 所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领。每人1双，每户仅限2份；
2. 所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
3. 所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、尺码大小等信息，持鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
4. 所有领取人员请携带此报持办理报名；
5. 已经报名领取过的谢绝再领；

活动时间：5月18日-5月21日（早9:30—下午5:00）

闸北区地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室（1,3,4号线上海火车站下车3号口出）

黄浦地址：上海市黄浦区南苏州路333-343号华隆大厦16楼C室（10号线在南京东路站下车6号口出）

华人健康（香港）慈善基金会有限公司