

吃饭不香、咀嚼无力 缺牙难题如何更好解决?

留美种植专家团汇聚申城 缺牙老人专场惠民活动电话报名火热进行

◆ 叶雪菲

我国 60 岁以上的老年人有 1.3 亿，其中不少老人饱受缺牙的困扰和折磨，为了能“吃饭香”，缺牙老人们操碎了心。如何在晚年尽兴地吃上美味，成为老年朋友迫切要实现愿望。

活动信息

浓情夏日 关爱缺牙老人
国际种植专家团与您限时相约

新民健康将携手沪上相关机构，特邀沪上知名口腔专家，开展以“健康口腔，幸福生活”为主题的缺牙老人专场惠民活动。届时，国际种植专家团将为广大市民朋友就各类口腔问题进行免费宣教答疑，旨在加强中老年人的口腔健康保健意识，提高中老年朋友的口腔健康水平，助力高品质晚年生活！

新民健康报名咨询热线：
021-52921992
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至：13331917156
电话预约立享以下爱牙大礼包

1. 免费领取爱牙大礼包（牙健康护理套装）
2. 留美种植专家面对面免费交流



扫二维码
与专家对话



“缺牙十来年，一直戴活动假牙，但是吃饭没味道，嘴里还老有异物感，真是受够了，现在做梦都希望自己有一口健康的牙齿！”

“一家人在一起吃饭，看着其他人有滋有味的享用美食，我什么都吃不了，感觉特别心酸，现在身体状况越来越差，老喽，不中用了……”

“牙掉了，近两年身体状况越来越差，不想磨牙做烤瓷牙，但是不做烤瓷牙又吃不好饭，该怎么办？”

假牙不舒适、磨损邻牙太可惜
如何解决缺牙难题？

缺牙后，吃饭咀嚼无力、牙龈红肿疼痛……“老烂牙”带来的痛苦想必很多老人都饱尝过，那么除了活动假牙、烤瓷牙，还有哪些靠谱的缺牙处理方式？到底什么样的缺牙处理方式才能有效解决缺牙问题？让老人们重获好口福？

不磨损邻牙、不伤牙龈
缺牙处理国际金标准

另一方面，近年来人们的口腔健康意识不断提升，很多缺牙人士都意识到，传统的缺牙处理方式由于没有独立的“牙根”，时间一长，牙槽骨会因

缺少牙根的刺激而慢慢被吸收，随后其余的牙齿也会逐渐松动、脱落，因此，拥有独立的“牙根”，并且舒适、美观、快捷的缺牙处理方式成为广大缺牙老人广泛关注的问题。

随着口腔医学的推陈出新，不磨损邻牙、不伤牙龈而获得一口稳固耐用的好牙已经不是难题。更重要的是，还能防止牙槽骨吸收，完善牙龈形态，有效改善吃饭问题，重返健康年轻态！

缺牙问题莫忽视
美食“任性”嚼不是梦！

俗话说：“牵一发而动全身”，牙齿对身体来说也是这样。牙齿缺失不仅会破坏牙列的完整性，口齿不清、邻牙松动、面部变形等问题也会接踵而来，还会为全身健康埋下严重隐患。

无论是单颗缺牙、多颗缺牙、半口或全口缺牙、活动假牙不适、烤瓷牙失败的中青年朋友，还是耄耋老人，都要及时关注自己的缺牙问题，不要觉得“缺牙不重要，喝点稀饭没什么”，适当转变观念，坚持缺牙处理的金标准，采用科学合理的缺牙处理方式，相信每位缺牙老人都能寻回齿间的快乐与幸福，晚年生活乐无忧！

【指导专家】



李娜
交通大学学士、同济大学修复硕士
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会会员



袁霞
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会牙周病学专业委员会委员

上海老年人免费申办助老福利卡

◆ 叶雪菲

我国已进入老龄化社会，很多老人因为不良的饮食和生活习惯造成疾病困扰，生活质量大大下降。所以饮食健康是健康的第一步，上海阳海生物科技有限公司推出“关爱老年人饮食健康及爱老、敬老、助老”的爱心行动。行动第一步，就是为老年朋友免费办理“助老健康福利卡”。

一，凭此福利卡，可免费无条件领取价值 20—100 元的健康食品，如：富硒大米、富硒红米、富硒黑米、富硒黄米、富硒黑豆等富硒杂粮；二，凭此福利卡申请加入会员后，每月不定期的可以免费领取品牌健康物资（富硒酒、富硒鸡蛋、120 多种富硒大米、杂粮及老年生活用品等），可以每月免费领取一次！

特别提醒：在本周申请审核通过后的老年人，立即凭此福利卡可免费领取“富硒大米”一包。夫妻同时报名，可领取两大包。这些富硒大米、富硒杂粮、红米、黑豆等全部选自汇丰园富

硒功能农业粮区，原生态品质。

上海地区申领条件：

■ 上海常住居民，年龄大于 65 周岁的教师、离退休干部、文化科技工作者、退休医生、高工等有爱心人士。

■ 申领程序：申领人必须先电话报名（工作人员有限，不打电话报名恕不接待），电话报名过后按照预约的时间带上有效证件前往登记审核。

■ 申领电话：021—64281146

64283525 64284628

■ 登记地址：上海市徐汇区斜土路 2601 号嘉汇广场 T1 幢 12C 登记审核。（轨交四号线上海体育场站 3 号出口，天钥桥路斜土路交叉口）

■ 报名时间：2016 年 8 月 10 日—13 日上午 9:00 到下午 5:30

■ 本次活动目前还有 800 个办卡限额，如已办理过的不能重复办理。

认清湿疹真面目
中医应对有方法

◆ 叶雪菲

凡是得了皮炎湿疹的病人都会有一个共同的感受：湿疹好坏反反复复太缠人了。皮肤病专家洪淑珍主任医师说，湿疹是慢性、复发性、过敏性皮肤病。它是因体内存在一些湿毒和湿热而导致以瘙痒为主要体表症状的一种皮肤病症。由于遗传过敏体质与其复杂的内、外因素而诱发病。可剧烈瘙痒、频繁发作，常使病人烦躁而加重病情。

洪淑珍主任介绍，湿疹的发病与人的体质有关，但不具备传染性。湿疹可能初出于某部位，但由于治疗不及时，将有可能蔓延，形成泛发全身的皮肤病。临床上可从 5 大症状特点看到湿疹的真面目：一是持续性瘙痒，阵发性加剧；二是皮疹多形性，丘疹、水泡、糜烂、渗出都会出现；三是反复发作迁延不愈；四是泛发性，可以发生于全身任一部位；五是渗出性，特别在急性发作的过程中，会有渗液。

湿疹反复发作，久治难愈表面上看是患者治疗没按疗程，治疗不彻底，病菌耐药性等，但根本原因在于患者脏腑功能失调。皮肤病看似是皮肤表面的问题，其实却与人体内部脏腑功能健康才是皮肤健康的源泉，“治外不治内，是舍本求末也”。因此治疗皮肤病时，不能只着眼于局部皮肤，除消肿、止痒、止痛、修复受损皮肤外，还应注重调整脏腑气血，阴阳平衡等，否则皮损即使暂时好转，也易复发。

治疗皮肤病，其实中医有着非常好的方法。其在临床上总结出“散、泻、清、祛、润”五字法则，为皮肤病的中医治疗“提速”，即“助阳散寒、解毒泻火、清热利湿、活血祛瘀、生津润燥”五法，并组合运用中药汤剂、熏洗、敷贴、针灸等，内外兼治、调养兼顾，改善患

【医生简介】



洪淑珍
主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近 40 年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医整体观念。

者瘙痒、肿痛、脱皮、皮肤溃烂等症状、恢复皮肤机能。

另外，洪淑珍提醒皮肤病患者常采用软膏、喷雾剂等含有激素成分的药物，虽能缓解病情，控制皮肤瘙痒、红肿、疼痛、溃烂等症状，但却不能解决根本病因，副作用也大，容易复发。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你讲座解疑答惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：52921706 或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至 18621303635。

好锅配好油 免费抱回家

国仁康为扩大市场推广宣传，特开办“好锅配好油”免费发放活动，现面对上海55周岁以上居民可免费无条件领取取麦饭石炒锅一口和野生山茶油一瓶，实名制申请通过后，即可无条件免费领取，每人限领一份，不可重领，代领。参与过本平台其它宣传活动的不可参与本次活动。

报名时间：8:30-17:00

报名热线：400-728-1868

名医坐堂

读者提问：二手烟是否也会导致慢阻肺？

上海中医药大学附属市中医院医院肺病科主任石克华教授回答：

吸烟为慢阻肺的重要发病因素。慢阻肺的发生与发病程度与肺内累积的烟量有关。研究已表明，吸烟者患慢阻肺的几率比非吸烟者明显提高，60%-70%的慢阻肺跟吸烟有关。需要注意的是，被动吸烟也可能导致呼吸道症状以及慢阻肺的发生。

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