

倒计时 5 天！新民健康爱牙讲堂本周六开讲，今起接受报名

原九院种植专家王申缺牙处理“大揭秘”

牙松、烂牙、缺牙太痛苦，速度报名讲座限时申领爱牙大礼！ ◆ 叶雪菲

五十岁过八十岁生活，残根烂牙、吃饭费劲，你是否还在忍受？

“饭菜煮到软烂，肉要炖成肉糜，水果榨成汁喝，青菜排骨嚼不动”是很多缺牙中老年人的饮食写照。因为牙齿缺失，硬的啃不动、筋道的嚼不了，勉强吃下的细软食物还得忍受“塞牙”、“牙龈疼痛”的折磨，更要承受面颊凹陷显老、发音不清、牙槽骨萎缩（再处理缺牙有难度）、邻牙倾斜松动、消化紊乱、营养不良等缺牙导致的诸多危害。

戴假牙不舒适，又不想磨掉好牙？专家支招重获口福的秘诀

面对单颗、多颗牙齿缺失，半口甚至全口牙缺失，一些老人佩戴上活动假牙，恢复了部分的咀嚼能力，但是排骨、玉米、坚果等较硬的食物，以及粘性的食物，仍然无法享用。对生活质量的追求，使得缺牙患者不停寻求更符合天然牙力学、更舒适、更美观的处理方式。然而有些传统的处理方法，只能恢复部分的咀嚼能力，甚至要磨掉好的邻牙，好牙磨掉后可是不会再长回来的，因此，很多人也心疼好牙被磨除而迟迟未做处理。烤瓷牙的出现满足了一些缺牙者的需求，但是烤瓷牙比较多的适用于单颗或者两颗缺牙的情况。难道没有一种方式能全面的满足患者的需求吗？

上海口腔医学学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申谈到，在医学科

俗话说“家有一老，如有一宝”，家里老人身体出了什么问题，及时解决才是关键。牙齿一不好，尤其是掉了多颗牙，不仅会直接导致咀嚼功能减退，营养摄取不足，还有可能导致发音功能障碍、面容加速衰老、消化系统紊乱、心血管疾病加重等。

为回馈广大读者，新民健康特邀 50 位牙缺失读者参加爱牙公开课，专家将现场全面解析缺牙难题，全方位解答患者疑问，帮助患者建立处理缺牙的信心，放下对处理方式的误解与恐惧，让您在解决“缺牙吃饭难”的道路上省时省力。

讲座信息

种植牙专家王申开讲啦 50 个免费名额等你来抢

缺牙的你，近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快？肠胃消化吸收能力也下降明显？这一切都与长期牙缺失密切相关，然而牙缺失的危害远不止于此。为此，新民健康联合相关机构，为读者举办爱牙讲堂，如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适等情况，均能报名参加，名额仅限 50 位！更能领取爱牙礼包！

活动内容

1. 原九院种植专家开课，面对面交流
 2. 免费领取爱牙大礼包（口腔护理套装）
 3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线
- 讲座时间：11 月 12 日（周六上午）

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

技日新月异的今天，新的缺牙处理方法显现出强劲势头，它凭借优异的仿生性能，持久耐用、咬合完美、快捷无痛等特点，中老年人在选择缺牙处理方法时，不用再担心

咬合不稳定、清洁繁琐、牙槽骨流失、好牙被磨损等诸多问题，更能保护邻牙和牙槽骨。早日处理缺牙，能改善中老年人吃饭不香、胃口差、营养不良，提升生活品质。

特邀专家介绍



王申 交大医学院口腔医学硕士；2003 至 2013 年任职九院口腔种植科；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 种植培训师；上海口腔医学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



扫二维码报名
即获精美礼品

500 本向红丁书籍 500 台血糖仪+12500 条试纸公益大援助

2016 年 11 月 14 日是第 10 个“联合国糖尿病日”，本届活动主题是：着眼糖尿病。中国老年保健协会糖尿病专业委员会为配合“联合国糖尿病日”宣传教育，组委会特别推出 3 大举措：① 援助糖尿病医学专家向红丁编著的糖尿病科普书籍一本；② 领取糖尿病中医临床专家高彦彬教授公益巡讲门票一张；③ 援助 500 台血糖仪（12500 条试纸）或 500 盒适合糖友的蜂胶。上海糖友见报起，马上拨打电话 400-089-1717 报名。报名时间：即日起 8:00—18:00。仅限 500 人，请上海糖友抓紧报名申领！



援助 2：名家讲坛 以理念应对糖尿病

特邀首都医科大学中医药学院副院长高彦彬教授，将于 11 月 13 日莅临上海，他将用丰富的中医药临床知识讲解如何着眼糖尿病，远离并发症。

援助 3：血糖仪+试纸 以监测应对糖尿病

此次“联合国糖尿病日”，为贯彻实施“糖尿病五驾马车”，做好血糖监测，组委会援助上海糖友 500 台血糖仪（12500 条试纸）或 500 盒适合糖友的蜂胶（糖友可根据需要二选一）。

“糖尿病爱心互助公益行动”暨糖尿病中医名家高彦彬教授公益巡讲 11 月 13 日走进上海，上海糖友抓紧报名申领，本市年满 60 岁以上、病程 5 年以上的糖友，见报之日起，马上拨打电话 400-089-1717 报名申领，报名点报名即可领取精美礼品一份。

- (1) 公益援助向红丁教授糖尿病最新科普书刊一本
- (2) 免费领取糖尿病中医专家高彦彬教授的公益巡讲门票一张
- (3) 报名符合条件，领取血糖仪一部（试纸 1 筒）或适合糖友的蜂胶一盒（仅限 500 盒）
- (4) 夫妻参会，公益会现场可免费领取价值 58 元亚麻籽油 2 瓶

特别提示：对于已参加过大会的糖友，本次不再领取物资。组委会另外准备了一份健康大礼，欢迎来电咨询！咨询电话：021-35081112

报名热线：400-089-1717

◆ 温馨提示：请携带本人身份证及病历本报名点申领

杨浦区 静安区 徐汇区 虹口区 电话：400-089-1717 地址：杨浦区鞍山路与锦西路交叉口（厚德仁）
闵行区 沪闵路 6088 号凯德龙之梦商务大厦 29 楼 2921 室（莘庄地铁站北广场对面）电话：400-6184-788
宝山区 盘古路 31 号 电话：66029519

主办单位：中国老年保健协会糖尿病专业委员会
上海站承办单位：上海福证健康管理咨询有限公司

吃素也能补钙 苜蓿、苋菜、芥菜为补钙佳品

◆ 高媛

现今社会有一些人为了健康或出于某些原因，选择成为一个“素食主义者”。大部分“素食主义者”觉得自己如果不吃荤菜，不喝牛奶无法补钙。然而，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任医师谢吟灵表示，在平日生活中，也有含钙量极高的蔬菜，可以为爱吃素食的朋友提供钙质。

谢吟灵介绍，蔬菜里面含钙量最高的三个：苜蓿、苋菜、芥菜，不喝牛奶不吃钙片就吃这三个。她表示，苜蓿的含钙量比牛奶还要高，其次是苋菜，上海人叫米苋，最次为芥菜。

此外，还有人会选择吃钙片补钙。然而，谢吟灵指出，光吃钙片是没用的，还要晒太阳。因为需要补充维生素 D 以帮助钙吸收，

然而，光吃维生素 D 也无法起到补钙的作用。故而，服用钙片一定要与晒太阳结合，每天平均晒 15-20 分钟为宜。

那么，钙片要怎么吃？第一，钙片要“分次服”，不要一次把它吃掉，掰开来，吸收得会更好；第二，钙片要嚼碎；第三，要懂得挑选适合的钙片。钙片有十几种，有碳酸钙、氯化钙、柠檬酸钙、氨基酸钙等。平日里应选择有机钙，因为有机钙更加适合人体的吸收。她表示，相较于有机钙，无机钙更伤胃，也更易使使用者出现肾结石。谢吟灵表示：“有人吃无机钙，吃到后来骨质疏松没有治好，结果患上了肾结石。”因此，市民补钙时应选择有机钙，钙片要分次服，嚼碎了，多喝水，还应多晒太阳。



读者提问：有流言称，吃蟹时认为最精华的蟹黄、蟹膏，实际上是化学物质集中之处。包括消化腺、排泄腺和肝脏腺在内，都可能包含大量化学物质。这是真的么？为什么？

上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越主任医师答：流言中的说法是蟹黄和蟹膏可能包含大量化学物质，没有多人和多次的相关研究支持。所以我们要弄清楚的是，哪些情况会影响蟹黄和蟹

膏的食用安全性。首先，如果蟹类的生长水域受到了深度污染，那么蟹内所含的有害物质会相对多一些，食用之后中毒的可能性会变大。国内的食用蟹多为人工养殖，养殖环境相对安全可靠，因此问题不大。建议大家通过正规途径，到正规场所选购蟹。其次，消费者是否大量多次食用蟹类，在蟹类受到严重污染的情况下，大量多次食用，人类才可能摄入过多的有害物质，出现身体不适，增加患癌风险。在中国，由于传统饮食习惯和养殖环境的不同，食用蟹的养殖情况并不糟糕。所以，蟹黄和蟹膏是可以正常食用的，不需要过于紧张。

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