

松牙、残根残冠不用拔！可以“变废为宝”

原九院牙周教授、知名种植总监解读如何从源头保住天然牙！

“90%的牙齿松动、缺失竟与牙周病有关！牙周病是名副其实的口腔“杀手”！”

您是否存在牙龈出血、红肿、口腔异味？甚至有牙齿松动、缺失、牙龈萎缩？牙周有问题一定要及时护理！才能避免“坐等缺牙”！

本周，沪上知名牙周专家权威坐阵，面对面宣教答疑，提供高质量爱牙支招，并解读牙周护理的全新理念。原来松牙、残根残冠不用拔，可以“变废为宝”！牙周及时护理，还能从源头上扼杀缺失牙！

高媛

每天刷牙

为何还会牙龈萎缩、牙齿变长？

“年轻时候吸烟又喝酒，现在牙齿又黑又黄，牙龈稍微碰一下就出血，总觉得牙齿越变越长了，还有点松动，不知道还能用多久……”

相信很多老人都有这样的体会，其实这都是牙周疾病惹的祸，

由于口腔健康保健意识的缺乏，一般中老年朋友年轻时都不重视口腔保健，以至于后期牙齿上堆积厚厚一层牙结石，牙龈也萎缩的厉害，再拖下去，牙齿免不了脱落的命运。

忽视牙周 加快牙槽骨流失

松牙、残根残冠保留有秘诀

当牙齿脱落后，很多人也许觉得镶副假牙就行了，没什么大不了，但假牙需要及时更换，不然时间久了容易材料老化，嵌塞食物，进一步刺激引发牙周炎症，尤其是缺牙的市民缺乏咀嚼刺激，牙槽骨流失的会更快。

牙周的及时护理势在必行！

专业的牙周专家会根据每个人的口内情况制定详细的治疗方案，除了清理牙菌斑、牙结石、控制炎症，更是将一些有保留价值的松牙、残根残冠通过人性化的方式处理，不用拔除也可以实现美观、功能和组织保健的整体效果。

■特邀专家



刘晓峰

知名齿科牙周总监、种植总监
交通大学牙周硕士
副主任医师、副教授
上海口腔医学会牙周病学专业委员会副主任委员



文海燕

知名齿科牙周总监
牙周种植维护中心院长
交通大学口腔医学硕士
综合齿科专家、修复专家
中华口腔医学会委员



魏兵

知名齿科疑难种植总监
中国医科大学学士
美国罗马琳达大学种植临床硕士
ICOI国际种植专科医师协会会员
中华口腔医学会会员

拒绝坐等缺牙！

百人牙周种植联合讲座 今起火热报名

缺牙多、松牙多、残根残冠多、牙周疾病等问题一直是困扰广大中老年朋友的难题，由于观念问题，很多人以为牙齿松了就要拔、牙齿掉了就镶，却忽视了牙周的护理！对牙周进行有效护理，不仅不用拔掉松牙、残根残冠，还能延长天然牙的使用期限！

本周，原九院牙周教授、疑难种植总监、院长级专家亲临现场，为大家揭秘牙周护理的神秘面纱！限量派发术后牙周保养手册，更有机会获得超值爱牙豪礼哦。

活动亮点

① 缺牙、牙周专题讲座；

② 牙周教授、种植总监面对面宣教答疑

③ 缺牙、松牙、牙周问题高质量维护保健方案；

④ 体验国际牙周、松牙处理新理念；

⑤ 限量派发术后牙周保养手册

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

活动时间：9月6日周四下午13:30
9月8日周六上午10:00

夏季泡茶正当时 中药代茶饮对症喝才有效

叶雪菲

夏季天气炎热，很多人喜欢用中药泡茶养生保健。取一味或几味中药，放置杯中，添加开水，盖上盖子，浸泡几分钟，就可以像平时喝茶那样饮用。上海市黄浦区中心医院中医内科主任任建素副主任医师介绍，这在中医里被称作“代茶饮”，此种方法确实比煎煮中药方便，但用不同的中药泡茶有不同的祛病养生功效，需要在医生的指导下服用方能安全有效。常用的泡茶中药有金银花、枸杞子、西洋参、胖大海等。



任建素指出，如金银花具有很好的清热解毒作用，对夏季伤暑上火者比较适合，但对脾胃虚寒的人就不能使用，滥用则会引起腹泻。

夏季感冒后咽喉疼痛，可用胖大海泡茶来缓解疼痛，一般是用于风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑。任建素解释，因胖大海药性偏凉，清肺热，利咽喉，清肠通便；若长期喝胖大海茶会出现大便稀薄、胸闷等副作用，对于突然失音和脾虚的老年人更应当慎用。

枸杞子是常用的滋补圣品，用于体质虚弱、抵抗力较差的人，人们习惯抓一小把用开水冲泡，起到温热身体的效果。任建素认为，一般要持之以恒，健康成年人每天15克左右为宜。但若遇到感冒、发烧、腹泻，或者身体有炎症，就不宜用枸杞子。如果单用枸杞子泡茶，长期喝或者喝太多，反而可能上火，可适当加入

菊花以清火。此外，枸杞子也有一定的“保质期”，变质的枸杞子也不能用来泡茶饮。

随着人们生活水平提高，现在许多人也开始用人参、西洋参来泡茶饮。任建素表示，因人参补益药力较强，能大补元气，非虚弱者不可乱用，特别是使用过量，可能引起比较大的副作用，当在医生指导下使用。西洋参补益作用相对平和，老年人平时保健吃，可用2-3片就足够了，要慢慢浸泡，可以浸泡一天来缓释药效、节省药材，喝完茶后连药渣也可以吃掉。

另外，任建素提醒，中药泡茶饮用需注意：一忌空腹饮茶，以免伤脾胃。二忌饮烫茶，最好56℃以下。三忌饮冷茶，冷茶易寒滞、聚痰。四

忌冲泡过久，防止氧化、受细菌污染。五忌冲泡次数过多，茶中有害微量元素会在最后泡出。六忌饭前饮，茶水会冲淡胃酸。七忌饭后马上饮茶，因茶中的鞣酸会影响消化。总之，中药泡茶不是所有人都适合喝的，也有一定的适应人群，合理使用才能发挥较好的养生保健作用。

更多咨询请加入

“上海名医”、“新民健康”微信公众号

临近中秋登高望远

警惕你的膝盖“很受伤”

高媛

夏秋之交是出游的高峰季节，加上中秋节临近，很多老年人也会把登山作为平时锻炼的项目，对此，闵行区中心医院中医内科主任卢永屹提醒，爬山尤其下山，对膝盖的伤害非常大。老年人应谨慎登山。

卢永屹主任介绍，下山时由于重力的原因，肌肉用力不大，韧带松弛，关节较不稳定，因而关节会产生扭转，反复地扭转会伤害膝关节，引起损伤。而且下山时脚与地面的撞击较平地而上山时大，这会增大膝的负荷。下山时膝受到的压力比平地大3-4倍，因而持续地下山是一项很费力的

的任务。下山时，由于重力的作用，速度比爬山要快，有的人甚至是跳着或跑着下山，这样会使膝的负荷更大，发生损伤的风险就更大。

此外，卢永屹强调，老年人登山应量力而行。这是因为老年人各个器官功能都在衰退，而爬山是一项耗氧量很大的运动。准备爬山的老人，一定要先进行一些强度不大的运动，以便有个适应过程。爬山中，求胜心不要太强，一旦觉得身体不舒服，应马上停止运动，同时可以选择登山杖、护膝、腰托等辅助工具的支持。

蓝莓枸杞叶黄素（压片糖果）

特卖 12瓶只要299

数量有限，售完即止，快快拨打抢订热线：400-6564-626

叶黄素是人类的好朋友，在日常食用水果及蔬菜中可以吸收到叶黄素，但吸收利用率一般较低，您如果缺乏叶黄素可以补充蓝莓叶黄素。

厂家此次举办“蓝莓枸杞叶黄素”特价惠民活动，消费者打进热线即可以299元认购一年量（12瓶）高品质蓝莓枸杞叶黄素。由于此次优惠产品数量有限，活动时间仅限7天，还望广大朋友抓紧时间报名申购，谢谢您的合作和理解！

喜讯：高品质蓝莓枸杞叶黄素特价惠民活动正式启动，时间仅7天！

江西恒美实业有限公司

活动价只需299元

抢订热线：400-6564-626