害怕拔牙，老人松牙加重，竟让肠胃病久治难愈

口腔专家称："松牙可以保住，千万不要盲目拔牙！"

"我的松牙真的还能凑合用，但是医生给我的建议让我拔掉。我不同意，比起拔牙，我宁愿这么一直拖着用！"71岁的王叔叔激动的说到！

"过去医疗条件落后，松动牙经常被处理拔掉。"中老年口腔疑难专家秦贵亮说道："现代中老年口腔修复技术完全可以将松牙保住，要根据不同等级分度，针对性治疗，能用的松牙、勉强用的，不同程度的松牙满足条件都可以保留，与好牙同样好使。"

老人松牙5年未治 竟传染了6颗好牙

"去过很多家医院，医生让我把松牙拔了，否则会发展到整口，儿女们也同意让我去拔掉，我当时可不相信，松牙就让它一直松着吧，又不是到了不能用地步。"王叔叔对于不拔牙的态度是非常坚决的！

王叔叔的松牙一直拖了5年未曾治疗，但他也明显的感觉到之前没有松动的牙出现了轻微的摇晃，王叔叔担心之后整口的牙齿都出现情况就去医院做了检查。"我是真没想到，原本只有4–5颗松牙，现在竟然又多了6颗，说实话，我很害怕最后所有的牙都松了，掉了，我变成了'没牙老头'，原来松牙是真的会传染！"王叔叔现在十分懊恼！

松动牙确实是会传染的！中老年口腔疑难杂症专家秦贵亮说道："牙周病是中老年人牙齿变松的根源，牙周病导致的牙槽骨吸收会使牙齿支持组织的量减少，当吸收程度达根长的1/2以上时，松动度增大，邻牙开始变松，从1颗传染为多颗。所以，松动牙治疗一定要松动初期赶紧进行！"

不嚼就吞，胃胀胃痛加重 老人常年便秘

"吃饭真的是太难了，牙齿松动不太严重那会，吃硬一点的肉食，基本都是简单嚼两下或者根本不嚼，直接吞到肚子里。不敢多嚼，硬物硌到松牙疼的我直冒冷汗！"王叔叔永远记得松牙吃饭的痛苦。后期王叔叔的松牙已经发展到只能允许他吃点"稀烂"的食物，要么干脆是流食，许多食物已经从他的菜谱里去掉了，不平衡的饮食让他的体质下降严重！

"我没敢去拔牙治疗，但长期的不良吞咽，让我的肠胃病开始加重！而且还一直便秘，这让我这身子骨可遭不住啊！"王叔叔因为松动牙的影响，身体健康水平直线下降。

对于这个问题，中老年口腔疑难专家秦贵亮解答道："牙齿变松后，咀嚼效率随之降低，唾液分泌减少，胃肠蠕动减慢，食物没有被充分嚼碎就进入肠胃，加重肠胃系统负担，影响人体对营养成分的吸收。时间一长，肠胃就开始出现肠胃不适、腹胀、恶心、消化不良、便秘等问题，从而影响全身健康。"秦贵亮补充道，"中老年人一旦发现肠胃有问题，可以先排除是否有松牙，尽早固定，及时恢复咀嚼力。"

松牙尽早加固保住，无需拔牙 同好牙一样吃东西

"虽然我后悔没好好治松牙，但要让我拔掉松牙我是从心底抗拒的，我的牙没有松到需要拔掉的程度，我相信是可以重新固定一下接着用的。"王叔叔对于松牙固定的需求是非常迫切的。

"像王叔叔这样的松动牙患者，一定要尽早检查治疗，一般来说口内1度2度松牙可以保留，采用套筒冠修复技术是完全可以保住的"口腔疑难杂症专家贾俊豪说道，"它利用内冠将多颗松牙重新固位，建立新的咀嚼单位。套筒冠的最大优势是能合理分散咬合压力，保护基牙，快速恢复咀嚼功能。而且内冠和外冠双向嵌套，使得日常摘戴很方便，易于清洁，从而减少细菌滋生，抑制牙周炎症，把松牙固定住，同好牙一样的咬合力。"

征集50位松动牙老人
口腔疑难杂症专家面对面关爱活动

10月17日——19日，新民健康特联合知名口腔机构开启"松牙保卫战"科普讲座。口腔疑难杂症专家现场面对面答疑，给出松动牙修复建议。

报名条件：50岁以上有多颗松动牙、残牙根、缺失牙的中老年朋友均可报名参加

往届活动现场图

报名成功

- 免费参加"无挂钩、保松牙、套筒冠技术"科普讲座
- 国内知名中老年口腔专家亲临，面对面咨询答疑。
- 有机会获赠中老年专用口腔护理套装

（内含牙刷、中老年专用牙膏、义齿清洁片、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷）

活动时间：10月17日——10月19日

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50人）

■口腔疑难杂症专家介绍

秦贵亮

中华口腔医学会会员
中国老年学学会健康促进行动特聘医师
北大口腔医院老年口腔修复特训医师
ITI国际口腔种植学会会员
韩国Dentium种植系统特训医师

贾俊豪

中华口腔医学会会员
中国老年学学会健康促进行动特聘医师
ITI国际口腔种植学会会员
韩国Dentium种植系统特训医师

对重症的精神疾病要敢于"亮剑"

吴景文

每年的10月10日是"世界精神卫生日"，它提醒人们要重视精神卫生。著名医学杂志《柳叶刀》最新研究指出，全球约有4.5亿精神疾病患者，中国大约有1.73亿人患有精神疾病，其中的1.58亿人从未接受过专业治疗。专家指出：对于精神疾病，个人要高度重视，积极检查；对重症的精神疾病，要敢于"亮剑"，即积极接受治疗。

精神疾病与躯体疾病临床表现不同；常常被忽视或没有及时治疗，这可能埋下灾难性隐患。专家指出，精神疾病的早期症状是睡眠障碍、情绪异常、烦躁不安、持续疲乏感、全身疼痛等诸多表现，这些都是身体发出的"精神报警信号"；严重者甚至出现幻觉、妄想、暴力伤人、自杀等行为。在各种精神疾病中，抑郁症和焦虑症相对普遍，也是"难兄难弟"，常常伴行发生。抑郁症导致的自杀死亡人数甚至超过了交通事故的死亡人数。更严重的精神疾病是精神分裂症、躁狂症、双相情感障碍等。这些疾病常常对个人、家庭和社会造成严重危害，影响家庭和社会的安定生活。

面对严重精神疾病，很多人往往因为得病的羞耻感或者怕被人瞧不起，而不敢就医，或者即使就诊，也不能按时、按要求服药，少部分患者即使常年服药，也难以控制其顽固性症状，这让家庭和社会背负了沉重的压力和负担。

专家认为，对于药物难治性精神疾病，例如精神分裂症、抑郁症、焦虑症、双相情感障碍、酒精成瘾或者药物依赖等患者，应该积极寻求手术治疗，尽早去除顽固性精神症状，让其早日恢复社会功能。

近年来，立体定向神经调控手术技术获得了广泛应用，它以微创、精准、安全、有效等特点，让重症精神疾病的治疗变得简单易行。其核心观点是，以现代精神外科理论为基础，即大脑神经环路的部分神经核团控制人体的思维、情感和意志活动，一旦出现异常，就会引起精神疾病；经过头部MRI、CT、DTI等检查，可以精准定位这些精神核团，采用射频或DBS技术可以有效调控这些神经核团功能，从而控制异常精神症状。

功能神经科专家提醒，对于重症、药物难治性精神疾病，在实施手术治疗前，全面的临床评估和系统的身体检查至关重要。

专家简介

吴景文，担任同济大学附属上海市东方医院功能神经科主任、主任医师；中国研究型医院学会神经微侵袭治疗专业委员会委员；中国医师协会神经修复专业委员会委员；上海市中西医结合学会神经外科专业委员会委员。擅长显微神经外科、功能神经外科、立体定向微创和SEEG治疗技术。在难治性癫痫、帕金森病治疗上具有丰富经验。

■活动信息

新民健康特邀经验丰富的精神疾病专家为你宣教解疑答惑，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：52920338

或编辑短信"精神疾病＋姓名＋联系方式"发送至137 6483 0341

寒露后防秋燥 饮食宜少辛多酸

寒露过后，天气由凉爽向寒冷转变，稍一疏忽，咽干、眼涩、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状便纷纷"造访"。复旦大学附属中山医院全科医学科副主任医师王健说道，秋季阳气渐收，阴气生长，故养阴成为首要任务，而养阴的关键在于防燥。"秋天由于节气的原因，空气湿度相对较低，气候偏于干燥，人体容易虚火上延出现'秋燥'。从中医角度来看，燥易伤肺阴，容易导致身体的津液不足，出现诸如津亏液少的'干燥症'，比如皮肤干燥，多有咳嗽，所以秋季养生要防燥。"

王医生指出，预防秋燥，重在饮食调理。秋季膳食提倡"少辛多酸"，宜多吃酸性食物，如苹果、山楂、猕猴桃、石榴、樱桃、柚子、柠檬、番茄等，以收敛肺气；少吃辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等，可避免发散泻肺。专家建议适当饮用菊花茶、枸杞子茶、芦根茶等秋季养生茶，老年朋友可吃些杏仁粥、橘皮粥、百合莲子粥、银耳粥、黑芝麻粥等养生粥，以健脾养胃，另外还要多吃些滋阴润燥的食物，如梨、芝麻、乌骨鸡、鸭蛋、核桃、银耳、燕窝、豆腐、百合、蜂蜜、藕等，可起到滋阴润肺的作用。

据了解，应对秋燥不仅需要饮食上的调养，规律的锻炼可保持人体内旺盛的新陈代谢。王医生建议可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，如快步走、打太极拳、游泳等，长期坚持可增强心肺功能。但需要注意的是，运动时应避免大汗淋漓。汗出过多会损人体之"阴"，因此，秋季锻炼要适度。(叶雪菲)

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。

口臭
OTC
可用 养明口香合剂
功能主治 用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。
全市各大药房有售
电话：62041665
69.8元/盒

灰指甲
可用伊甲® 复方酮康唑酮康唑乳剂
适应症 1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣；并发细菌感染也可使用。
2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。
全市各大药房有售
电话：62041665
138元/盒 60ml/盒

销售地址：[黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房,[静安]区各药房,思园路232号,山西北路208号,中华新路957号,[虹口]:四川北路各药房,[徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号,[长宁]:玉屏南路152号得一各药房,[普陀]:曹杨路673号及复美各药房,[浦东]:海阳路622号,养和堂各药房,[惠南镇]城东路268号,[杨浦]:长海路349号,[宝山]:牡丹江路各药店,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:沪亭北路758号余天戚各药店,[嘉定]:沙霞路83号,[金山]:恒德药店各药房,[奉贤]:解放中路20号,[青浦]:青安路210号,[崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/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、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元