

种植牙的那些事儿(一) 缺牙后为什么要及时修复?



很多年轻人由于各种原因,有少数牙齿缺失。

有人认为,反正还有很多牙齿,缺了一两颗也没什么关系,既没有不舒服,也还能够吃饭,完全可以不用镶牙。

其实这种观念是错误的。缺牙后如果长期不修复,会产生很多问题。首先是两边的牙齿会往缺牙的间隙倾斜,牙缝会慢慢变大,吃东西塞牙缝,如果清理不干净,就会导致蛀牙;其次,缺牙对面的牙齿由于没有咬合关系了,会逐渐伸长,破坏正常的咬合曲线,甚至干扰下颌的运动;第三,如果是承担咀嚼功能的关键大牙缺失,那么缺牙一侧的咬合效率会明显下降,人们会不由自主地用另一边去咬东西,这样长期偏侧咀嚼,会造成一侧牙齿负担过重和咬肌肥大,左右脸看起来不对称;第四,等到我们尝到了上面3种苦头,终于决心要修复缺失牙齿的时候,会发现由于两边牙齿的移位和对面牙齿的伸长,已经没有理想的位置了,这个时候,就不得不对其余牙齿进行费时费力调整后,才能修复缺失

牙,本来一颗牙齿的简单问题,变成了好几颗牙齿的复杂问题。

如果是缺了好几颗牙齿的中老年人,就更应该重视这个问题。调查表明我国60岁以上的老年人平均缺牙10颗左右,但镶牙的人只有50%。甚至还有老年朋友认为,掉一颗镶一颗太麻烦,不如等掉光了再一起镶。这种想法是极端错误的。对于老年人而言,牙齿其实就跟眼睛一样宝贵,缺了牙不仅影响食欲,还会影响消化吸收,导致营养不良和健康问题。有调查显示,全口无牙的老年人中,因咀嚼效率低影响食欲,近三成致营养不良。缺牙后就应该及时修复,不能延误,否则会对剩下的健康牙造成影响,给将来的修复造成困难,而且缺牙时间越长,修复效果也就越差。多缺失一颗牙,咀嚼效率就会损失一点,生活质量也就下降一点,修复难度会增加很多。等到一颗牙齿都没有了,安装全口假牙倒是方便,问题是全口假牙的固位力只有可怜的几十克,说话、吃饭、打喷嚏都有可能整个牙齿掉下来,只能吃很软的食物,生活质量就无从说起了。所以建议老年朋友们缺牙后要及时修复,切勿等全口牙都掉光了才去镶牙。

尚善口腔(银亿时代广场2-8)
贺刚博士(全国种植病例大赛金奖得主)

吃大量果蔬能给你带来好心情

新西兰奥塔哥大学的一项新研究成果表明:食用大量果蔬与生活幸福感提高之间存在关联。

研究人员选取了405名大学生作为参与者,要求他们在13天内连续对自己所吃的食物进行记录。这些大学生每天记录了他们所吃的水果、蔬菜、甜点和炸薯条份数。此外,他们还填写了一份测量其创造性、好奇心和心理健康程度的问卷。分析结果显示:在这13天内吃更多份水果和蔬菜的人其创造性、好奇心和积极情绪要高于平均水平。

研究者分析,果蔬中含有大量的



张峰 摄

维生素C,对多巴胺的生成起到了重要作用;而多巴胺这种神经递质有助于提升情绪。此外,果蔬中含有的抗氧化剂能减轻身体炎症,防止抑郁情绪的产生。辛华

口腔自测:你的牙齿健康吗?



健康牙齿自测:

- 1.对着镜子张开嘴,观察牙齿是否有食物塞在牙缝,牙齿上是否有黄色的牙垢。
- 2.看看牙齿是否有龋齿、黑点、牙结石以及色斑色素沉着。
- 3.上下牙轻叩,或用牙刷帮助观察整口牙是否个个稳固无松动现象。
- 4.用舌头感觉每一颗牙齿,检查是否有缺失、歪斜、松动、酸疼等问题。
- 5.检查口腔有没有溃疡、异味或莫名的肿胀。

6.观察牙龈的颜色是否是正常的粉红色,有无红肿迹象。

7.吃冷热酸甜等刺激性食物以及用冷水刷牙时,牙齿有无酸痛,或者出血现象。

8.咽一下唾液,再等30秒,看看口腔内唾液分泌是否充足,有无干燥感。

如果以上几项你的回答都是正面的,说明你的牙齿很健康;如果有超过2项不达标,则要注意口腔清洁;如果3项不达标则需要就医寻求帮助。另外,如果没有任何不舒服的症状,也建议要定期(一般半年为佳)到医院进行口腔健康检查。

宁波市鄞州区口腔医院
综合科 程玲

珍爱生命 关注健康 学中医养生 享政府补助

市人力资源和社会保障局职业能力培训指导中心推出的第二十三期健康管理师职业资格培训火热招生中,还有少量名额,预报从速!报名截止到本月底。

健康管理是以现代健康理念为指导,运用医学、营养、运动、心理、管理等相关学科,对人体健康状况及影响健康的危险因素进行全面持续的检测、评估和干预的服务过程。健康管理师培训内容包括健康管理学、中医养生保健(推拿、针灸、火罐等)、营养学、心理学、常见慢性病诊断知识、生活方式疾病预防等。由资深教授、主任医师等专家,采用理论与实践相结合的方式授课。考核合格后,由人力资源和社会保障部颁发三级(高级)健康管理师《国

家职业资格证书》,全国通用。

可从业于各医院、卫生院、敬老院、康体中心、养生馆、保健品公司、药店、保险公司、幼儿园、直销公司等。还可推荐就业,最高月薪可达2万元。

符合政府补助条件者可享补贴1200元。团队报名还有优惠(公务员、退休人员另享有优惠)。前25名报名者还可获赠意外一份。

报名咨询电话:87266366 刘老师、王老师;87366575 林老师

培训官方网站:www.nbjkgl.com。报名地址:宁波市海曙区西北街66号(市卫生局西门旁)上课地址:原人事局培训中心分部5楼(海曙区南站东路2号望湖大厦)

枸杞子嚼着吃更好

枸杞子可用于做菜或泡茶,具有解热、止咳、化痰等疗效。由于枸杞温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光者最好不要食用。相反,体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

不过,用枸杞子泡水或煲汤时,其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸

泡时间等因素的影响,枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。而直接用嘴嚼着吃,枸杞中营养成分的吸收会更加充分。如果嚼着吃枸杞子,在吃的数量上最好减半,否则容易滋补过度。

一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞子较合适;如果想起到治疗的效果,每天可以吃30克左右。 培康

要购物,上淘宝 淘宝网

囤货对抗冷空气 淘宝保暖利器卖得俏 内蒙古羊绒产地直供 暖冬家店3折抢购

这几天,市民张女士一下子就上淘宝买了五套保暖内衣,“天气凉了,给家人各买一套,平时专卖店买不便宜的保暖内衣在淘宝买反而很划算。”笔者在淘宝搜索输入“保暖内衣”这个关键词,显示有相关商品62.64万。保暖内衣的售价大多都在每套100元左右,趁着销售旺季,不少店铺有些还在做活动,50元-60元就能买到一套保暖内衣。据淘宝指数显示,“保暖内衣”最近七天的搜索指数环比增长106.9%,与去年同期相比增长147.4%。

气温骤降,市民纷纷上网选购保暖用品。不仅是保暖内衣,羊绒衫、羽绒服等保暖服饰卖得很俏,就连电暖袋、暖风机、电热炉、小太阳等在内的各类取暖产品最近几天的销量相比前一段时间也有了井喷式的增长。

内蒙古直供羊绒 出厂价让利

天冷了,备上一件暖洋洋的羊绒衫恐怕是不少人的选择。10月20日,内蒙古首届线上羊绒节登陆淘宝网,由呼和浩特商务局携手淘宝网联合举办的羊绒产品线上销售大型活动,为期5天,7家内蒙古羊绒企业参与,30多款羊绒产品全线开售,去掉中间所有传统渠道环节,本次让利幅度史无前例。据了解,所有羊绒产品几乎都是出厂价格销售,相比线下的羊绒制品日常销售近1千元到2千元的价格,在羊绒节活动大



多产品只要300元到500元就可以购买到。

此次羊绒节,为了让每个人都能买到纯正的内蒙古羊绒,活动除了邀请质量检验机构为活动产品进行质量检测,还将邀请部分消费者来到内蒙古亲手制作一件羊绒衫,亲身感受内蒙古羊绒的优秀品质。羊绒产品涵盖男装、女装、围巾、披肩、羊绒裤等多种羊绒制品,不仅品类丰富多样,而且可以私人定制围巾,比如私人制作十二星座、蒙元文化等主题。活动整体将采用原产地直供、全场包邮、多种打破底价的让利方式,100%纯羊毛围巾直接39元就可以购买。优惠的价格之外,所有消费者购买之后都会赠送蒙古纯奶酪、粘毛贴、护理羊绒制品手册和由内蒙古馆提

供的积分等等。另外,本次活动将采取集中仓储,统一物流发货的方式,消费者将以最快的速度第一时间穿上羊绒衫。

保暖新利器 温暖好个冬

不少消费者都注意到,淘宝电暖袋的“花样”层出不穷,除了花型电暖袋外,还有可插手的、可围在腰间的……在淘宝上,有数款造型可爱的电暖袋月销量都在万件以上。今年这些新型取暖用品受到了部分消费者的青睐,如暖手鼠标垫、暖手书写垫等。淘宝保暖产品相关负责人表示,目前销售比较好的暖冬家电分为暖身、暖心、养生三种。暖身家电以取暖器、电热毯、暖手宝等为主;暖心家电则是为长辈为亲人送温暖,如足浴盆、按摩椅等;而养生家电则是如电火锅等适合冬季饮食养生的电器。因此,本月淘宝暖冬家电嘉年华活动也将上线。优选知名的家电品牌如格力、美的、苏泊尔等,以及联合家电集中产业带顺德、慈溪、余姚等举办家电保暖商品专场,全场3折起开始抢购。

为了让购买更有针对性,根据地域的差异,该负责人还推荐给大家一些淘宝上受欢迎的保暖新利器。“首先备一台加湿机,因为北方室外寒冷且空气质量较差,因此通常窗户紧闭,建议家庭备用空气净化器。而南方的天气湿冷,对油汀、暖风机、取暖器的需求会比较大。”