

全口/半口牙缺失 需要种几个牙根?



种植牙,已经以其无可比拟的优势取代了部分活动牙和烤瓷牙修复,被人亲切地称之为“人类的第三幅牙齿”。当我们缺失一个牙齿后,大家已经知道我们需要种植一个人工牙根来恢复我们的咬合功能。人类的第一副牙齿,正常情况下20个乳牙;人类第二副牙齿,正常情况下28个恒牙(4个智齿不计入)。但是我们全口牙缺失后,为了得到“第三副牙齿”,难道需要种植28个人工牙根吗?

当我们失去半口或者全口牙齿后,如果需要得到更理想的咬合功能,我们到底需要种几个牙根呢?主要取决于两个方面,第一:患者牙槽骨的条件;第二:患者对牙齿功能恢复的要求。

最简单的要求:活动假牙不要掉出来。那么这个时候一般都可以在上颌及下颌分别植入2枚种植体,来帮助假牙固定在上下牙槽骨上,我们称之为覆盖义齿,可以自己摘戴。

稍高要求:活动牙不掉出来,咬东西要稍微能用上力。这个时候我们需要植入4枚种植体,既能帮助假牙更好地固定在牙槽骨上,又能承担一部分咬合力,是最接近固定义齿的覆盖义齿。

白萝卜、豆腐、冬笋 鲫鱼有3个好搭档

俗话说“冬鲫夏鲤”,立冬以后,正值鲫鱼产卵期,肉肥籽多,滋味鲜美。

鲫鱼红烧、干烧、清蒸、做汤均可,但尤以炖汤最为普遍。说到炖汤,鲫鱼有3个好搭档,那就是白萝卜、豆腐和冬笋,用它们分别与鲫鱼炖汤,不但味道鲜,而且营养好。白萝卜和鲫鱼炖汤有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上,白萝卜浸在奶白色的鱼汤里,让人看着就很有食欲。鲫鱼富含动物蛋白质、维生素D和钙,豆腐含大量植物蛋白质和钙,两者一起炖汤,不但味道好,营养还互补。冬笋体积肥大,美味爽口,低热量、低脂肪、高纤维,用冬笋配肥美的鲫鱼炖汤,汤鲜醇浓,肉嫩笋脆。



最后,需要提醒的是,鲫鱼虽好,但并不适合所有的人,感冒发热期间不宜多食鲫鱼,阳虚体质和有内热症状的人也不能食用。

素素

关爱儿童口腔,从保护乳牙做起



每个人的生都有两副牙齿:乳牙和恒牙。宝宝出生后6—8个月开始长乳牙,6—12岁乳牙逐渐脱落被恒牙替代,12岁之后,全部乳牙脱落,进入恒牙列期。

如今,儿童乳牙龋病(蛀牙)的患病率较高,且呈急剧上升的趋势,是影响儿童健康最广泛的口腔疾病。许多家长认为,乳牙迟早要被恒牙替换,以致忽略了乳牙的重要性,任其自然发展,最终影响儿童健康。

乳牙龋病的危害包括两部分。一部分是对局部的影响,包括降低咀嚼功

能、刺激唇颊粘膜、增加恒牙致龋风险、影响恒牙发育萌出、导致错颌畸形等。另一部分是对全身的影响,由于乳牙龋病影响咀嚼,影响儿童的营养摄入;乳前牙龋病会影响正确发音、美观;由乳牙龋病转变成的慢性根尖周炎可能会引起身体其他部位发生感染等。

那么如何保护乳牙呢?首先,家长要监督和帮助孩子维护好口腔卫生,好好刷牙并使用牙线,减少甜食的摄入。其次,定期口腔检查,由口腔医生给孩子局部涂氟和窝沟封闭预防蛀牙。若发现孩子出现蛀牙,应及时治疗,阻断病情发展。

关爱儿童口腔,从保护乳牙做起。让我们用家长的细心、医务人员的爱心、耐心共同为儿童口腔健康保驾护航!

宁波市鄞州区口腔医院 儿科 王锦娜

别让四种“懒”病夺走您的健康

调查发现,全世界每年约有200多万人死于懒惰生活方式所引起的疾病。下面让我们一起来看看现代人常见的“懒得动脑、懒得走路、懒得活动、懒得上厕所”所引发的健康问题,并如何及早改善,避免招病上身。

现象 懒得动脑

科技发达让现代人越来越不需要用脑了,许多家电都是自动化,按下钮就完成;电话也不必背了,输入手机中就好。用脑机会少,让现代人脑部退化得快,记忆力变差,引发老年失智症的几率逐年升高。

改善方法

- 每天看书读报、写作等,对大脑有极大好处。阅读文字时,作“出声阅读训练”,可以达到大脑机能活化的效果。
- 不要依赖计算器,尽量用脑部计算,可以活化脑部。每天花5分钟做计算训练,可以让小学生提高2成记忆力,失智症的人改善脑部机能。
- 对于新的事物要有好奇心及学习心,越是新的挑战,越能储备脑力,有助延缓脑部退化。
- 尝试经常做沟通及练习记忆、思考逻辑、语言能力等动脑训练。
- 经常做有利脑部训练的娱乐,例如猜谜、下棋等。

现象 懒得走路

出门有车代步让人类少掉走路机会,甚至懒得走路。长期下来,容易让身体失去保护机制,进而引发高血压、糖尿病及高血脂等慢性疾病。

改善方法

- 给自己走路机会,上下班或上学途中,走一段路再搭车。就算在室内,也要起身多走路。
- 上楼时尽量不搭乘电梯,改走楼梯。
- 每天最好走路持续30分钟以上,走路时,抬头、挺胸、大步走。

现象 懒得活动

忙碌的现代人,一坐在桌前或工作台前就是几小时或大半天,经常忙碌到连上厕所的时间都没有,所以憋尿、憋便的情形相当普遍。其实,尿液及粪便是人体中的废物、毒素,应及时排出体外。若“懒得上厕所”成了习惯,长时间的憋尿、憋便就可能对身体造成极大伤害。

改善方法

- 不憋尿、憋便。
- 每2—3小时排一次尿,一次约排250cc。
- 多喝水,使一天的排尿量在2000cc左右。
- 每天排便1—2次,排便顺畅不须费力,粪便成形不干燥。

研究指出,全球1/3成人活动量不足,每年约500万人死于“沙发土豆”的生活形态。约有6%冠状动脉心脏病,7%第二型糖尿病及10%乳癌与大肠癌,是活动量不足导致肥胖造成的。

改善方法

- 身体活动不足会随年龄增长而恶化,女性比例高于男性,所以从小就要克服懒得活动的坏习惯。
- 所谓“身体活动不足”,是指未能达到每周3次、每次20分钟的强度运动,或是每周5次、每次30分钟的中度运动,尽量在生活中达到上述的活动量。
- 尽量给自己起身活动机会,例如利用电视广告时起身活动或边看电视边踩脚踏车或跑步机;上班时,起身走至同事面前洽谈公事,取代用电话或网络连络;或是利用倒茶水机会,起身活动一下。
- 尽量给自己外出活动机会,不要只看电视购物或上网购物,建议到卖场或百货公司逛逛。

现象 懒得上厕所

忙碌的现代人,一坐在桌前或工作台前就是几小时或大半天,经常忙碌到连上厕所的时间都没有,所以憋尿、憋便的情形相当普遍。其实,尿液及粪便是人体中的废物、毒素,应及时排出体外。若“懒得上厕所”成了习惯,长时间的憋尿、憋便就可能对身体造成极大伤害。

改善方法

- 不憋尿、憋便。
- 每2—3小时排一次尿,一次约排250cc。
- 多喝水,使一天的排尿量在2000cc左右。
- 每天排便1—2次,排便顺畅不须费力,粪便成形不干燥。

金言

BAI YE ZI XUN
百业资讯

广告垂询电话:87250202
87348429

宁波技师学院培训招生

1、2014年度机械类、焊工、维修电工技师、高级技师下半年考评报名开始。

2、紧缺专业(工具钳工、数控、汽车维修、焊工、化工仪表工)高级工免费培训班即日起报名。

3、电工、焊工上岗证初复训每月开班。

院址:江北区树嘉路800号
电话:88168011、88168699

个人独资企业转型清算公告

个人独资企业宁海县桑洲镇上堂茶场(注册号:330226603000326)拟转型为有限责任公司,原个人独资企业清算注销。原个人独资企业债权债务由原投资人承担无限责任,升级后的公司对原个人独资企业债权债务承担连带责任。

特此公告!
宁海县桑洲镇上堂茶场

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告
宁波佳泓文化传媒有限公司

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告
宁波江东维康电子有限公司

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告
宁波保税区志达国际贸易有限公司

友情提醒:使用本栏目征婚信息请对方相关资料,因广告涉及《广告法》相关内容,敬请注意自我保护。

随缘婚介
郊区丧偶女65岁,高1.61米,曾经办外贸厂几十年,早已退休,有劳保,一女早已成家在北京,家境经济实力雄厚,她市、郊房子多套,以及厂房出租,她肤白、善良、健康、偏年轻,她的女儿性格好,开朗,常劝她母亲要找个老伴,能够相互照顾,两个人在一起说说聊聊,充实不孤单,条件再好孤独的日子不好过,冬天到了,急找个老伴,相互依靠,对另一半没要求,只要健康、乐观、厚道,真心对她好,其他都不限。15558377078

牵手姻缘婚介
郊区丧偶老阿姨诚心找老伴,70岁,她清爽、端庄,肤白健康,农保,无子女,老房子400多平米已拆迁,虽没有大富大贵,只能过上平淡生活,因前夫3年前车祸死亡,虽磨得一大笔抚恤金,但是再多的钱也代替不了几十年的夫妻感情,生活无忧的她没有别的要求,只想有个诚实健康,性格好的老伴陪伴在她的身边,相互依靠,开开心心地过好晚年生活,不再孤独,如你也单身一人,那就打电话认识吧!从此不再孤独,可落户女方,也可以去你家生活,地区不限,最好尽快完婚。

一生有你婚介
善良本分的丧偶女43岁,办厂多年,市区有房两套,车子及店面出租,丰厚的经济条件换不来开心的生活,一生无育无孩,面对空荡荡的大房子,一个人走进走出,生活非常寂寞,父母也为她操操心,希望找个正派实在,有上进心,顾家,专心做事业的好男人,经济条件无所谓,哪里人也没关系,只要真心诚意对她好,人实在就可以,最好带一女孩落户女方,适当请大媒来电(地区经济不限),双方满意可尽快完婚,来者随带证件。热线:13967880480

梦你圆婚介
郊区丧偶不育女60岁,端庄大方善良,显年轻,有房二套,有劳保2380元,她办厂多年,3年前前夫心脏病复发过世,夫亡后里里外外都靠她一人,也没有去考虑自己的终身大事,她虽然经济富裕,但内心痛苦,所以现在想寻找一位健康实在,有工作责任心,地区条件年龄不限,见面双方满意可去女方向家看看(来者随带证件)。委托:13184328298

随缘婚介
近郊单身女,52岁,1.60米,肤白,气质佳,有女人味,私营数年,经济实力强,有车代步,经历过一次失败的婚姻,更懂得真爱难觅,她说“愿得一心人,白头不相离”,宁缺勿滥,要求对方稳重,对感情专一,能理解和相互包容对方缺点的男士携手未来,其他不限,约本人面谈,可落户女方,如有同感,期待您的来电。委托电话:13306655330

爱随缘婚介
真诚大方,为人实在的丧偶未育好太太,69岁,1.60米,行政机关退休,劳保6860元/月,另有店面出租,市中心有高级住宅2套,她喜欢旅游、散步、读报、听戏。真诚希望晚年生活有个伴,不求钱财,只要你为人实在,身体健康,可以上门住女方,有缘近期可以结婚,如你是农村,她可以去乡下安度晚年,请你大胆来电约本人见面。委托电话:13252417273

遗失宁波市鄞州区投资管理
有限公司公章一枚,号码为:33020300081405,声明作废。

宁波市鄞州区投资管理
有限公司
遗失宁波市工商行政管理局鄞州分局2012年7月3日核发的工商营业执照正本一本,注册号为:330212000107905,声明作废。

宁波市鄞州区鄞教西
医内外科诊所
遗失中华人民共和国海关进口货物报关单(进料加工专用联)一份,报关单号为310420141049942162,声明作废。

宁波雅戈尔国际贸易
运输有限公司
遗失宁波市工商行政管理局江北分局2012年6月8日颁发的注册号为330205600037159的个体工商户营业执照正本1本,声明作废。

潘全国
遗失宁波市第九医院婴儿出生证明一本,小孩姓名高智,证号为L330054907,声明作废。

范光玲
遗失宁波市宁海县市场监

海)有限公司宁波分公司
签发的一份正本海运提单,号码为:NPO0544028,声明作废。

宁波金通速递有限公司
遗失KING FREIGHT INTERNATIONAL CORP.船公司海运提单1份,提单号NBOSTS149420,船名:ARCHIMIDIS,航次:442W,声明作废。

遗失2012年3月23日颁发的代码号码为41961467-7,单位名称为宁波市鄞州区高桥镇中心小学的组织机构代码证书副本1份,声明作废。

遗失宁波市工商行政管理局
江北分局2012年10月8日核发的工商营业执照正本各1本,注册号为330206604045613,声明作废。

宁波经济技术开发区
区果平方饮品店
遗失国、地、税、务、登、记、证、正、本、一、本,号码甬地330204732132949,声明作废。

宁波市江东汉丰服装
辅料厂
遗失公章一枚,声明作废。

宁波华美塑胶制品有限公司