

年末告别牙缺失 新春乐享好滋味

权威种植专家专场 送出20位免费咨询及方案设计名额

小时候父母常叮嘱我们：“吃饭要细嚼慢咽，这样对身体好……”其实，这种关爱是有科学依据的。牙齿是人体健康的头道关，直接影响着消化系统和肠道功能。通过牙齿的咀嚼把食物粉碎切磨，可以让肠胃更好地消化和吸收。而对于牙缺失的人们来说，没有一口好牙，咀嚼功能减退，吃饭不香，肠胃负荷大，极易因身体营养不均衡导致疾病的多发。

此外，周茂栋还将在拜尔口腔医院举办“种植牙专家为牙缺失患者保驾护航”专场咨询活动，并预留20位免费咨询及方案设计名额，还有护牙大礼包免费赠送。

牙缺失导致健康流失 疾病多发

据了解，老年疾病患者中，由于牙缺失引发的肠胃疾病人数占较大比例。尤其冬季天气寒冷，对老年人来说，各项生理机能运转都有不同程度的减缓，尤其在消化和吸收方面，会发生明显的弱化。“这种时候，如果再加上牙齿缺失，咀嚼不便，极易出现胃肠消化功能紊乱，导致营养不良，从而免疫力降低，给各种疾病的促发埋下隐患。”周茂栋担忧地说。

俗话说“牵一发而动全身”，牙齿好坏不仅仅是口腔健康和外形美观与否的问题，更是协调身体全面健康的基础，是老年健康的第一道关卡。通过走访宁波拜尔口腔医院了解到，由于春节将至，咨询种植牙的人数比平常多了3倍，其中不少以前佩戴活动假牙的老年人表示：“假牙戴起来不舒服，吃饭感觉不到味道，还常常吃着吃着就掉了，甚至还会引起口腔炎症，对其他健康牙造成一定伤害。”

年末团圆聚餐多 牙缺失烦恼更多

岁末公司、家庭、亲朋好友免不了聚在一起享受饕餮盛宴，而对于牙齿缺失的人来说，聚餐却是一件让人苦恼的事情。因为缺牙，“太硬吃不动”、“太辣吃不了”，面对美食只能饱饱眼福，勉强能吃的食物因“塞牙”、“卡牙”等情况尴尬不已，导致口腔异味不说，而且容易导致牙周炎频发。他人畅享美食，牙齿缺失患者却只能于餐桌前暗自抑郁伤神，开怀大笑成为一种奢望。

年末种牙要趁早 聚餐团圆乐享美食

周茂栋是国内知名的种植牙专家，有着二十多年的教学及临床经验，经他的妙手重获牙齿新生的缺牙患者数不胜数。然而，面对牙齿缺失的现状，周院长却非常忧虑，他说：“很多牙缺失患者的牙骨条件非常糟糕，一方面因为缺乏专业的口腔知识，另一方面则是牙齿缺失后，一味的拖延错过了最佳治疗时间。所以种牙一定要趁早。”

“但并不意味着条件差的就不能做种植牙了。”周茂栋说：“随着医疗技术的发展，目前可以通过将特殊材料的‘人工牙根’以特殊的植入方式植于牙槽骨中，再于‘人工牙根’上镶上



牙冠，配合电脑精确导板种植和水激光无痛种植同步进行，让患者在舒适诊疗的同时，最快可以实现当天种植当天使用，对于年末聚餐的人来说是莫大的福利！”

周院长还提醒大家：“种牙”非小事，术前检测、种植方案设计到种植体的选择和手术过程以及术后复查、术后维护牙每一个环节都非常重要，缺失患者一定要选择正规医疗机构才能保障种植牙不脱落、终生使用的效果。

年终岁末双节至 儿女孝道送“口福”

团圆聚餐是中国人过春节的传统庆祝方式，然而对于牙缺失的老人，过节却是一件尴尬的事情。儿女尽孝送来的厚礼无福消受，年夜饭美食满桌却吃不了，此时才知道，有一口好牙才是最大的“口福”！给老人送什么都不如送健康！有了好牙齿才有好口福！

活动信息

本期专家预留咨询名额20位

即日起——2月10日，国内权威种植牙专家周茂栋为广大缺牙患者举行“种植牙专家为牙缺失患者保驾护航”咨询活动，并预留20位缺牙患者免费咨询及方案设计名额，来院咨询还有护牙大礼包免费赠送。

活动医院：宁波拜尔口腔医院 咨询时间：8:00—20:30



周茂栋
主任医师
中华口腔医学会会员
泛太平洋口腔种植学会会员
国家卫生部口腔医学规划教材主编

二十余年口腔医学教学及临床经验，国内知名口腔医学院兼职教授。先后任第四军医大学、华西医科大学、中山医科大学深造。曾任国内知名口腔医院医疗院长、国内知名高端齿科医院主任医师。常年诊治高端客户，擅长牙列缺失缺损的功能美容修复、种植修复、牙体牙髓病的无痛治疗及残根残冠的保存修复。

国内知名医院专家 双休日来浙江大学明州医院服务信息

本周六(1月31日)上海市胸科医院胸外科专家周超，本周日(2月1日)上海长海医院皮肤科专家陶苏江副主任医师、上海市胸科医院心内科专家马建伟硕士来浙江大学明州医院为患者服务。

时间：上海市胸科医院胸外科周超、心内科马建伟是上午9:30开始，上海长海医院皮肤科陶苏江是上午8:00开始。欢迎有需要者前往。

甘蔗汁是冬季最佳祛火饮品

天气干冷，室内暖气很足，很多人的身体就“起火”了。冬季上火，罪魁祸首就是“燥”，出现口干舌燥、咽干、鼻干、大便干燥等症状。这个时候不妨喝点甘蔗汁。

甘蔗汁缓解咳嗽

甘蔗清热润燥，是冬季祛火的食疗佳品，对于缓解冬燥引起的咳嗽效果非常好。由于甘蔗吃起来很麻烦，现在有些水果摊上有现榨甘蔗汁卖，有些人图省事会在水果摊买完直接用机器榨汁饮用，虽清凉甘甜，但一般是在非封闭或露天环境下操作的；甘蔗含糖较高，榨汁器具若不及时清洗，容易滋生细菌。另外，超市中卖的瓶装甘蔗汁因添加了防腐剂等，不及新鲜甘蔗好。因此，要喝甘蔗汁，最好自己榨，在外面买的话要选择卫生状况好的正规商店或超市。

老人牙口不好、孩子的牙齿还未发育完全，适当喝点甘蔗汁不错，但对于正常成年人，最好直接啃着吃，这样不但更有利于营养物质的吸收，而且因为甘蔗纤维较多，反复咀嚼，还能清除留在口腔及牙缝中的一些污垢，清洁牙齿，而且也是对牙齿和口腔肌肉的一种锻炼。吃甘蔗前可先在暖气上热一会儿，另外，由于甘蔗富含蔗糖，血

糖高或患有糖尿病的人尽量少吃。

“五汁饮”清热祛燥

除了单独榨汁，甘蔗和其他食材一起榨汁更是一道清热的佳饮。相关专家介绍，对于消灭冬燥引起的上火，中医里有一个非常好的食疗方法，即“五汁饮”，就是将甘蔗和其他有清热生津作用的四种食材荸荠、梨、芦根、麦冬分别榨成汁再兑到一起饮用。

芦根、麦冬用新鲜的最好，但冬季不易找到，可去中药店买些干品。但如果用干品，需要将芦根、麦冬先放到锅里煮沸，直至锅内的水相对较少时再兑到分别榨好的荸荠汁、甘蔗汁以及梨汁里面。

需要注意，荸荠、甘蔗和梨在榨汁时都要将外皮去掉，尤其是荸荠，其紫黑色的表皮上可能会附着肉眼看不见的姜片虫，榨汁前一定要去皮清洗，上面的小眼也要处理干净。另外，甘蔗也可以用藕替代。

由于“五汁饮”清热生津的效果很好，冬季上火不适，可适当喝些，尤其是阴虚火旺、口干舌燥、咽燥的人饮用最好，但是注意，如果有脾胃虚寒、手脚冰凉等症状，就不太适合了，最好少喝或不喝。

施盈

冬季别忘健身 方法很有讲究

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”，“夏练三伏，冬练三九”。这些都说明，冬季坚持体育锻炼，非常有益于身体健康。当然，要做到科学健身，还是有很多讲究和禁忌的。



张峰 摄

运动医学认为，久坐不动是慢性病滋生的重要诱因。进入冬季，大家会下意识减少户外活动，导致运动量明显减少。

其实，想要维持身体健康、机能正常，应坚持“适量运动”，每周运动不少于3次，每次持续运动不少于30分钟。运动医学认为，长期处于久坐不动状态，会大幅增加心脑血管等疾病风险。长期伏案的“电脑族”，患痔疮、颈腰劳损及退行性改变以及椎间盘突出、骨刺等脊椎疾病的几率大大增加。

一般认为，如果天气晴好，应该多到户外运动，遇到大风、雨雪天气，同样可以在室内做健身操、慢跑、瑜伽等中等强度运动，贵在坚持，保持好频率和运动量。

冬季锻炼身体，应该以长时间、适量的耐力性项目为主，也就是有氧运动，以锻炼心肺功能，提高自身素质，适合的项目包括长跑、健步走、拳类、操类、滑冰等。足球、篮球等球类项目属于对抗性运动，容易发生身体接触，在冬季比较容易受伤。

另外，在时机的选择上，应该尽量

在日出之后、日落之前进行锻炼。很多人认为晨练起得越早越好，实际上，在日出前，夜晚沉积在空气中的杂质、细菌都在空中漂浮，这个时候锻炼容易将这些杂质及细菌吸入体内，所以应该尽量避免在雾天进行锻炼。因为冬季人体的肌肉、关节组织活动性降低，具有一定惰性，所以锻炼时更要做好充分准备活动，循序渐进。

冬季健身注意事项：

1.冬季易感冒，感冒或发烧时，千万不要从事剧烈运动，否则会加重病情，甚至诱发心肌梗死或心肌炎。

2.运动前不要忘记做准备活动，因为在寒冷条件下，人体的肌肉僵硬，关节的灵活性差，易发生肌肉拉伤或关节挫伤。

3.运动强度要安排得当，特别是跑步的速度要由慢到快地逐渐增加，运动量的大小要因人而异，循序渐进，尤其是年老体弱多病者和少年儿童，运动强度一定不要过大。

4.运动时最好不要用口呼吸，而应该用鼻子呼吸。因为经过鼻子过滤后的冷空气既清洁、湿润又不过冷，这样对呼吸系统能起到良好的保护作用。 申时