

爱牙热线特邀留韩专家举办 “牙缺失”免费咨询报名

送出30位牙缺失读者免费咨询及方案设计名额

转眼春节将至，团圆聚餐是中国人一贯的过节传统方式，对于牙缺失的老人，“太硬吃不动”、“太辣吃不了”、“食物塞牙卡牙”让过节变成了过“劫”：儿女尽孝送来的厚礼无福消受，年夜饭美食满桌却吃不了，团年饭也不圆满。爱牙热线携手知名口腔机构——宁波拜尔口腔医院，为甬城百姓送上2015年开年巨惠盛宴，特邀留韩种植专家、ICOI国际种植牙医师协会会员林玉贵，免费送出30位免费咨询名额，助您欢乐过大年！



2015新年特惠 口腔豪礼大放送!

口腔豪礼一：免费种植咨询——权威种植专家倾情献力，送出30位一对一免费咨询名额，先到先得；**免费口腔检查**——来院检查口腔的读者，立免15项口腔致微检查费、口腔CT全景片拍片费；

口腔豪礼二：会员充值返点——预存5000元起，赠送5%—10%返点，同时可尊享VIP会员折扣；

口腔豪礼三：健康爱牙礼包——凡有牙缺失等口腔问题的读者，报名预约即可免费获得价值1000—5500元不等的爱牙大礼包；

活动时间：2015年2月12日—2月17日（8:30—20:30）

喜迎新年，拜尔口腔特惠，只剩6天！

牙缺失健康危害大 需警惕

牙齿缺失是一种很常见的口腔疾病，临床上被称为“牙列缺损”，约有2/3的缺牙患者都没有及时进行修复。

林玉贵专家指出：缺牙看似是小毛病，但长期下去就会形成很多大问题。牙齿缺失不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、胃、肾等重要脏器功能。牙缺失后行使咀嚼功能的牙数减少，咀嚼功能明显下降，消化系统负担随之加重，只能吃一些松软、稀烂的食物，所含的营养成分大量流失，吸收不良、抵抗力下降，多种老年病就会相继到来。缺失牙后长期不修复，严重者也可能会发生颞颌关节功能紊乱综合征。

安全隐患多 老人不宜跟风装假牙

调查表明，很多患者不懂得科学镶牙，

结果不仅没有起到恢复咀嚼、美观的作用，反而招致了很多健康隐患。

活动义齿是利用剩余天然牙或黏膜作为支持，通过卡环固定在剩余天然牙上（全口义齿除外），利用基托的位置行使咀嚼功能。烤瓷牙是磨除相邻牙部分牙齿组织，来恢复牙齿缺失达到功能和美观要求的修复牙冠。这种传统镶牙方式尽管便捷便宜，但往往异物感强，吃饭味同嚼蜡，尝不到味道，而且容易在吃饭中间脱落，严重的甚至会引发口腔炎症，还可能对其他健康牙容易造成一定伤害。如今，应对牙缺失的修复手段越来越先进，越来越多的人选择科学高效的种植牙修复牙缺失。

今天种牙 年夜饭吃排骨

种植牙和种庄稼的原理类似，种植牙

是将与人体骨质相容性好的纯钛金属制成的“人工牙根”以特殊的植入方式植于牙槽骨中，再于“人工牙根”上镶上牙冠来进行修复。由于人工牙根深植于牙槽骨中，相容性好，可以恢复80%以上的咀嚼效率，功能和美观度几乎和天然牙一样，被誉为是“人类的第三副牙齿”。相对于活动假牙，种植牙集美观、坚固、耐用、方便等众多优势于一身，实用价值高，种完牙吃东西更香了。

水激光无痛种植技术 助力新春

“爸妈操劳一辈子，到老反而被牙齿困扰。做儿女的千万要注意他们的身体，人未老，牙先老，让老人远离牙缺失，才能够吃好、喝好、生活好。”

林玉贵专家表示，现代口腔医疗趋于高效、舒适和长效性使用。水激光微创技术，整

推荐专家



林玉贵

全科修复总监
ICOI国际种植牙医师协会会员
韩国AIC种植学会会员
上海口腔医学协会会员

毕业于温州医学院口腔系，主治医师，曾在国内多家知名口腔院校进修学习，曾多年任三甲医院口腔科主任，并在上海拜尔奥华门诊部（陆家嘴地区）担任主任。拥有深厚的理论基础和十五年丰富口腔临床经验，工作细心、耐心、富有爱心、谈吐幽默，深受广大客户的信赖。特别擅长各类种植牙修复、前牙的美学修复、各类复杂烤瓷冠桥修复技术。技术上追求完美，注重基础治疗，提倡标本兼治。



微信扫一扫，关注林玉贵专家微信，了解更多牙缺失修复信息。

个种植牙术前、术中、术后没有明显不适感，术后创伤小、出血少，就诊体验舒适，是目前较为主流的修复方式。在种植牙术后，通过水激光理疗，可以有效地控制种植体周围发炎、延长种植体寿命。

1965年，种植牙之父布仑马克(Per-Ingvar Brånemark)教授开展了种植牙专项研究，这一年瑞典人Gosta Larsson成为了世界上第一例接受种植牙的患者，他的这颗种植牙直到2007年去世时仍然完好无损。

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(2月14日)上海市胸科医院胸外科专家孙益峰，本周日(2月15日)上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科专家干皆诚副主任医师、上海市胸科医院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孙益峰、心内科马建伟是上午9:30开始，上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科干皆诚是上午8:00开始。欢迎有需要者前往。

辞旧迎新助听器特惠

“世界从此欢声笑语”为了您和您的家人听力健康，在这新春佳节来临之际给各位听障朋友带来以下优惠：

- 1.瑞士无限通道助听器的诞生解决您听不见听不清的烦恼。
- 2.美国斯达克6通道迷你耳背机、无啸叫、无堵塞，原价3980元，现特价2880元。
- 3.全数字超大功率耳背机，智能降噪、智能变频、语音IQ缓解聆听困难，降价2000元。

4.丹麦瑞声达经济型助听器活动期间买一赠一(指定机型)。

5.所有新老顾客享受万聆听力“六大免费项目”：免费测试、免费试戴试听、免费调试、免费保养、免费评估、免费康复指导。

咨询电话：87293412 18968325717 (更多优惠请来电咨询)

地址：宁波市海曙区柳汀街655-1号(柳汀立交桥西，宇达饭店楼下)

网址：www.ztqchina.net

本中心全年无休恭候大家光临

翩翩起舞吧，既可愉悦身心又有利健康

在日常生活中，能够寻找到快乐的人就可以在快乐中忘掉忧愁和烦恼，轻松度日，永享健康。目前，好多老年人积极追求健康生活，每天除了读书看报写文章、接送孩子、适当干点家务活外，好多都选择了跳舞。可以说，他们以舞为乐，蹦蹦跳跳，对身体健康十分有益。

跳舞是一项高雅的文化娱乐活动。一个舞者每当走进舞场时，他都会被那欢快的音乐所打动，被那张张笑脸所感化，这里没有一个人是忧心忡忡、愁眉苦脸的。每当那些男男女女、老老少少、脚前脚后结伴涌进舞场，伴随着欢快、优美、健康的舞曲翩翩起舞时，一切烦恼便都会被抛到了九霄云外，有的只是彬彬有礼、相互观摩、相互欣赏的愉悦目光。那副轻松洒脱、悠然自得、心旷神怡的样子，仿佛使人进入了美妙的仙境。此时，感觉只有高兴在心头，没有忧

愁在缠绕。这种高雅的文化活动，带给大家的是愉悦，是享受。

跳舞是一种很好的健身运动。老年人随着年龄增大，不宜参加剧烈运动，但跳舞是一种适宜老年人的运动方式。一般情况下，舞厅里的舞和街头舞场里的舞运动量不大，强度适中，适合老年人参加。只要常年坚持，就可达到健体宽心的目的。有人曾经做过专门测试，跳一个小时的舞，相当于人们步行两公里，而且心情愉悦又没有疲劳感。还有资料记载，人们在紧张的工作之余或者在晚餐之后，如果能安排点时间跳会儿舞，既可以减少消化不良，防止肥胖、高血压和动脉硬化等病症的发生，又可以促进身体各个部位的血液循环，加快新陈代谢，使全身各个器官得到充足的营养补充。由此可见，跳舞是项全身心的运动，从心到脑，从手到脚都在活动，老年人何乐而不为呢？

兰妮

遵循“彩虹原则” 吃出美味和健康

依照《中国居民膳食指南》的建议，每人每日至少吃蔬菜300—500克（深色约占一半），水果200—400克。那么，每天这500—900克蔬菜水果，你知道如何摄取吗？该摄入哪些种类呢？遵循“彩虹原则”来进食，就可以让您巧妙搭配，吃出美味和营养。



张峰 摄

每种颜色代表不同植物营养素

“彩虹原则”，就是把蔬果分为5种颜色，即红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色。每种颜色代表着不同植物的营养素，故每种颜色的蔬果保健作用也不尽相同。如红色蔬果有增强记忆力、减轻疲劳和稳定情绪等作用；橙黄色蔬果有促进眼部健康、提高免疫力、强化心血管的系统功能等作用；绿色蔬果有预防癌症，帮助消化、坚固骨骼等作用；紫黑色蔬果有良好的抗氧化、延缓衰老作用；白色蔬果有强化心血管系统功能、降低胆固醇等作用。

每次就餐五色蔬菜应该吃全

新鲜蔬果选择繁多，如何搭配不同颜色的蔬果，吃出健康？比如做个

简单的三菜一汤，就能把代表5种颜色的蔬菜全部吃到：

番茄木耳蛋花汤 番茄是红色蔬菜的一种，有着丰富的番茄红素；木耳是紫黑色蔬菜的一种，可以起到降低胆固醇的作用。

西蓝花胡萝卜炒肉片 西蓝花是绿色蔬菜的一种，具有防癌抗癌的功效；胡萝卜是橙黄色蔬菜的一种，能促进眼部健康、提高免疫力。

白萝卜凉拌海蜇皮 白萝卜是白色蔬菜的代表，有着防癌抗癌、帮助消化的功能。

鱼香茄子 紫色蔬菜中不可不提茄子，其含有丰富的维生素P，有良好的降高血压、高血压功效。

两餐之间，不妨来个水果作为下午茶，如苹果、杏、猕猴桃、紫葡萄、梨等，每一种水果代表5类蔬果的颜色。不同的蔬菜水果所含的营养各不相同，只要合理搭配，就能保证您均衡营养、健身强体。

乐聘

常喝酸奶可降低患蛀牙的风险

日本一项最新研究发现，经常喝酸奶可降低儿童患蛀牙的风险。与每周吃酸奶不到一次的孩子相比，每周至少吃4次酸奶的3岁儿童可降低患蛀牙风险达22%。

一项研究发现，酸奶含蛋白质，蛋白质附着在牙齿表面预防有害酸侵袭牙齿，它还意味着构成牙齿珐琅质的钙和磷酸盐不会分解。澳大利亚的科学家

曾把拔下来的牙齿放入酸奶中，结果发现酸奶可预防牙齿蛀洞。

在这项新研究中，日本研究人员对2000多名3岁儿童进行了调查，结果发现酸奶与预防蛀牙之间存在明显联系，但是其他常见奶制品没有这一效果。研究人员说：“多喝酸奶真的与儿童牙齿蛀洞较少有关系。”

常兴