

省钱啦 活动假牙以旧换新 旧牙可抵现金用

旧假牙免费检查清洗 旧假牙改种植牙每颗最高可减免5500元

俗话说“旧的不去，新的不来”，新事物出现，旧事物淘汰，是生活品质提升和社会进步的标志。从即日起至3月31日，嘴里有假牙的市民可有福了，宁波拜尔口腔医院“假牙以旧换新”活动正式开启，只要您的嘴里有假牙，到宁波拜尔口腔医院，不仅可享受免费的假牙检查，还可以接受免费的假牙清洗。此外，带着旧的假牙去换新的假牙或者做种植牙，都可以直接抵现金用了！

老人误吞假牙挂食道壁 处置不当险丧命

据相关媒体报道，73岁的代老先生在家吃葡萄时不慎将假牙和葡萄吞进食道，致食道穿孔危及生命。通过外科急诊手术，将假牙取出，才脱离了生命危险。

代先生老伴介绍：“假牙掉下去后，他自己用手去抠，结果假牙越掉越深。后来喉咙没了哽咽感，他以为假牙掉到胃里了。后来他还吃了两根香蕉来帮助胃肠蠕动，希望假牙排出体外。”然而当晚，代先生突然开始胸痛。家人将他送到当地医院，通过CT和胃镜检查显示，代老先生的假牙不仅没有进入胃，反而卡在食管中段，而且食管两侧食道壁被用于固定假牙的铁钩子钩住了，已穿孔并伴有出血及感染。随后代先生被安排进行紧急救治，经过胸外科的专家会诊，决定手术切除食管，才保住了性命。



专家警示：假牙佩戴者务必定期检查

据了解，我国每年都有数以百万计的老人，因为长时间假牙清洁不彻底、与口腔贴合不稳固、假牙清洁方法不当，不但有假牙误吞入肚的隐患，而且还会直接导致假牙损坏、变形、使用寿命降低，多发性口臭，咀嚼疼痛，影响饮食，甚至引发溃疡、龋齿、牙周病、义齿性口炎、口腔肿瘤等非常严重的疾病。

国家卫生部口腔医学规划教材主编、宁波拜尔口腔医院院长周茂栋提醒：配戴假牙者为了自身的健康，一年左右就应检查一次，使用3-5年后，即使假牙表面完好无损，也必须去医院检查是否需要更换。如假牙有松动应及时到医院处理，否则后果将不堪设想。

假牙“以旧换新” 旧假牙可抵现金用

即日起，宁波拜尔口腔医院将“以旧换新”补贴活动带到了口腔诊疗中，倡导全新的爱牙理念，帮助甬城牙缺失的中老年人掌握健康的口腔保健知识，尤其针对做过假牙修复的中老年患者，帮助他们提高口腔疾病防治意识，杜绝常年不换假牙导致的口腔病变。

一年之计在于春，春季是保健养生的最好时节，为了让更多的缺牙患者重获健康品质生活，本次活动假牙“以旧换新”活动还特邀宁波拜尔口腔医院周茂栋院长、林玉贵总监、张春旭、钱鸥等国内外权威种植牙专家助阵，为甬城市民奉上一份开春的饕餮盛宴。

徐益霞

专家简介



周茂栋
宁波拜尔口腔医院院长
主任医师
综合齿科专家
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

毕业于山东大学口腔医学院，医学学士。二十余年口腔医学教学及临床经验，多次担任中国国际口腔器械展销会暨学术研讨会组委会委员；受聘卫生部教材办公室任口腔医学规划教材主编；先后在第四军医大学、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。



——假牙以旧换新活动细则——

旧活动假牙更换：

- ★免费假牙检查、假牙清洗
- ★烤瓷牙修复、义齿、活动假牙8折优惠
- ★旧牙直接折抵200元

旧活动假牙改种植牙：

- ★每颗种植牙最高可减免5500元
- ★来院即赠护牙大礼包一份
- ★免种植牙专家方案设计费

活动时间：即日起——3月31日

三叉神经痛的治疗选择

三叉神经痛，号称“天下第一痛”，常见于中老年人，是指发生于一侧头部、面部、鼻旁、下颌以及牙床周围的疼痛。典型的三叉神经痛表现为阵发性、短暂的疼痛发作，每次发作持续时间由数秒到几分钟，疼痛剧烈，发病早期，每天发作数次，随后每天发作数十次，发作时，面部遭受电击、针刺、刀割、撕裂一样的感觉，患者感到生不如死，情绪低落，十分痛苦。疼痛多发生于单侧，一般不扩散至中线，沿三叉神经分布区常有触发点（扳机点），如上下唇、口角、牙齿、舌、颊部，可在洗脸、刷牙、饮水、说话、剃须时诱发，严重影响患者日常生活。

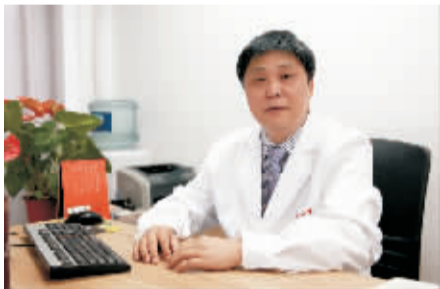
目前医学界普遍认为三叉神经痛的病因是因为脑内的血管长期压迫三叉神经，导致三叉神经的脱髓鞘病变，三叉神经内部的神经纤维发生传导异常。三叉神经是传导面部感觉的神经纤维，就像一根粗电线，由于血管压迫把电线的外皮磨损，内部电线裸露，导致电线短路，冒出火花，因此，三叉神经痛多表现为短暂的电击样疼痛。如果我们将疼痛的程度分等级，总分为10分，割破手指算3分，生小孩为9分，而三叉神经痛就是10分。

治疗三叉神经痛的方法很多，如口服卡马西平、针灸、按摩、射频等，由于

上述治疗方法均不是针对三叉神经痛的发病原因去治疗，治标不治本，效果很差。目前国际上首选微血管减压术（微创）治疗三叉神经痛，手术在显微镜下，将压迫神经的责任血管移开，然后用医用垫片包裹受损的神经，隔绝了神经与血管的接触，手术后患者的疼痛症状立刻消失。手术时间短（大约1小时），几乎不损伤病人的神经与血管，术后并发症少，越来越多的患者选择微创手术治疗三叉神经痛。

（本文作者李心远系上海交通大学附属同仁医院（西院）神经外科主任）

【专家名片】



李心远

上海交通大学附属同仁医院神经外科主任、医学博士。上海交通大学颅神经疾病诊治中心核心专家，参与制定了国内首个面肌痉挛的诊治标准。

醋泡三宝 养生“天仙配”

醋泡花生

醋与花生的“天仙配”是科学的，花生的价值突出在含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感，而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的，因此用醋浸泡花生米一周以上，每晚吃7—10粒，连吃一周为一个疗程，可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积。熟、生花生米均可。但需注意的是，食用要适量，最多十几粒，吃后一定及时漱口，否则对牙齿不利。

醋泡黑豆

醋泡黑豆是中医治疗肾虚的黄金

验方，具有美容、减肥、补肾、明目、乌发功能，能有效改善便秘、高血压、高血脂、腰酸腿痛、糖尿病、前列腺病、白发、冠心病和看电脑、电视时间长引起的视力下降、眼睛疼痛、干涩、头晕、头痛。同时醋泡黑豆对于改善近视等眼部疾病都有很好的作用。

醋泡生姜

根据临床研究，醋泡生姜的确是能保持脾胃功能正常，更关键的是，脾胃功能正常，很多问题都迎刃而解。

醋泡生姜不仅养生效果极佳，而且作为一道调味的小凉菜还很不错呢。东西虽好，可不要贪吃哦，每天2—4片即可。

陈洲

国内知名医院专家 本周末、双休日来浙大明州医院服务信息

本周五(3月27日)上海长海医院消化内科专家邹多武主任医师,本周六(3月28日)西南整形外科医院整形外科专家戴霞博士,上海市胸科医院胸外科专家,本周日(3月29日)上海长海医院皮肤科专家陶苏江副主任医师,西南整形外科医院整形

科专家戴霞博士来浙江大学明州医院为患者服务。时间:上海长海医院消化内科专家和上海市胸科医院胸外科专家是上午9:30开始,西南整形外科医院整形外科专家是上午8:30开始,上海长海医院皮肤科专家是上午8:00开始。欢迎有需要者前往。

7个小动作,让老年人更长寿

适宜老人的运动，强度不能太大，对时间地点的要求不能太高，还要真正达到保健效果。从以上角度来说，下面这几个小动作符合中国传统医学的养生原理，且简单易做，随时随地可以进行。老年朋友如果能长期坚持，有延年益寿的功效。

远眺 远眺有助于眼肌放松，等同于给眼睛做养生操。具体方法是：在自家阳台或登上山峰，有规律地转动眼球和平视远处的楼顶、塔尖等景物。可以在远眺时转动眼球，眼动头不动，旋转运目10圈。

哈气 早晨起床后到空气新鲜的地方，将嘴巴最大限度地张开，向外哈一口气再闭合起来，合嘴时轻轻叩击牙齿。这个动作，可通过面部神经的反射刺激大脑，使大脑尽快清醒。张大嘴巴与闭合嘴巴，能使面部40多块肌肉有节奏地运动，防止中老年人面肌萎缩。此外，张合嘴巴可使咽喉部得到活动，保持耳咽管的通畅，使中耳内外的压力维持平衡，防止老年人耳聋。

咽唾 中医认为，唾液充盈，缓缓咽之，能润五脏，养肌肤，使人长寿。具体方法是，嘴唇微合，全身放松，用舌搅动口齿，一般是围绕上下牙齿运转，先左后右，先上后下，依次轻轻搅动各36次，用力要柔和自然，然后用舌尖顶住上腭部1~2分钟，促使腮腺、舌下腺分泌唾液，待口中唾液满时，鼓腮含漱36次。漱津后，将口中津液分3小口咽下。

摩耳 耳为肾之外窍，通于脑，是全身经络汇集之处。经常摩耳，可以疏通经络、流通气血、平衡阴阳、增强听力，祛病养生。摩耳的动作包括：拎耳屏，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉。扫外耳，双手把耳朵由后向前扫，听到“擦擦”声。



张峰 摄

转颈 长期的不正确姿势易导致相关组织增生、损伤并最终导致颈椎病，老年朋友没事可以多做转颈操。动作很简单，完成颈部前屈、后伸、左旋、右旋等动作，速度尽可能慢，幅度尽可能大。同时配合耸肩，努力让肩部靠近耳朵，然后再放下。

握拳 具体做法是：把大拇指向内横在手心，其余四指包裹大拇指而紧握拳头。同时全身稍稍用力，然后放开，重复进行50—80次。拇指与中指接触的地方是劳宫穴，握拳时正好按压此穴，能起到清心火、安心神的作用。

踮脚 老年朋友长时间久坐后，最好做一次“踮脚”运动，使下肢血液回流顺畅，不仅可避免下肢酸胀和麻木，也可以消除突然站立而发生眼前发黑、头脑发晕的现象。方法是两脚并拢，双脚跟提起，动作稍停，双脚跟下落，轻震地面。一起一落为一遍，注意保持平衡，反复做7遍。

洋洋