

## 种植牙的那些事儿(二十) 解密All-on-4(二)



目前全世界高精尖的全口种植牙技术是All-on-4。该项技术由葡萄牙牙医PauloMalo发明,他和他的研究团队1993年开始研究这一技术,1998年进入临床治疗,几年后以其颠覆性的理念和极高的成功率轰动了国际口腔种植学界。时至今日,All-on-4已经获得了超过10年的极高成功率验证,以及广大种植牙专家的认可,它是目前种植牙领域最高精尖的技术之一。

All-on-4技术的中文含义是:全部由4枚种植体支持。它的名称也说明了它的第一大优势。简而言之,如果患者单颌(上颌或者下颌)牙齿全部缺失,只需要植入4枚种植体,就能支持12颗烤瓷牙。而传统的固定种植修复方案,下颌需要6-8枚种植体,上颌需要8-10枚种植体。

All-on-4第二大优势在于不需要植骨。利用患者有限的骨量,照样能完成全口种植,避免了费时而痛苦的复杂植骨手术,也大大缩短了治疗周期。一般

情况下,3-4个月即可完成最终修复。而传统种植技术中涉及到复杂植骨的患者,从开始手术到最终完成修复往往耗时6-9个月,有的甚至长达1年以上。由于避免了复杂植骨手术,对全口缺失患者的年龄和身体状况的要求也相应降低,笔者就成功完成了多例80岁以上的患者。对于这部分高龄患者来说,All-on-4技术可以极大提高他们的生活质量,有利于争取长寿。

All-on-4技术的第三大优势,也是对患者最大的吸引力在于,它是手术当天就能吃饭的种植固定假牙。患者上午走进医院时还一颗牙都没有,或者只有几颗保不住的坏牙;而下午走出医院时,就拥有了一副固定假牙。虽然这副固定牙只是临时过渡使用,3个月后将更美观耐用的烤瓷牙替代,但临时的固定假牙完全能够吃饭,不需要拿下来,不会影响说话,完全没有缺牙的尴尬期。这也是欧美患者非常推崇All-on-4技术的最大原因。一天之内,生活质量就有了翻天覆地的变化,这是顶尖的现代口腔种植技术带给我们的最大福利。下期我们将从技术层面详细解释All-on-4技术为什么会有这些优势。

尚善口腔 贺刚博士 主任医师  
(全国种植病例大赛金奖得主)

## 骨质增生 滑膜炎 半月板损伤

关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的【仙草骨痛贴】专门针对关节退变疼痛等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收,通过局部贴敷,体表施治,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和功能恢复。本品为外用膏贴剂,无需烘烤,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情轻重需5-10盒,按疗程使用更有利于康复不易复发。

另有系列产品【仙草活骨膏】专门针

对颈腰椎退变、椎间盘突出引起的颈肩腰腿疼痛、僵硬、麻木等症。两种产品分别针对不同病症,请在专业人员指导下对症使用!

畅销8年值得信赖,迎五一本年度特大优惠,买5送2,买10送5,买20送15!

骨科热线:0574-27882768 27882278  
市内免费送货、外地邮寄,货到付款  
专销地址:莱多特专销(中山东路口1080号)

镇明药房专销(镇明路424号)

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!

豫医械广审(文)第2014120074号

## 想做“粉红女郎”,听听这些饮食建议吧

春天的女性是粉红色的,如桃花般美艳,想让自己年年如“粉红女郎”般青春,听听营养师的这些饮食建议吧。

### 1.发现自己需要什么

基于你的年龄、身高、体重、体力活动、疾病情况、工作状态等了解自己的营养需要。膳食分析可以找营养师,运动量可以找私教,也可以通过APP、运动手环、软件等来计算。

### 2.享用美味控制总量

随着物质条件的改善,我们常常有机会品尝各种美味佳肴,这些食物本身并没有毒,但吃得太多容易增加多种慢性病的风险。不妨吃好吃点,每次少吃一点。

### 3.强健骨骼

女性骨质疏松发病率远高于男性,除了激素、生育等原因外,跟很多女性缺乏锻炼也有一定关系,为了强健骨骼,除了补钙、维生素D外,多吃蔬菜、增加抗阻力锻炼也很重要。

### 4.每天一斤半蔬果

蔬菜水果可以有效降低多种慢性疾病发病率,保证每天吃重约一斤的蔬菜、半斤的水果。

### 5.粗粮全谷代替精米白面

常见的米面中维生素、矿物质、膳食纤维都比较少,早餐泡点燕麦片、晚上用红薯、糙米代替米饭都可以有效增加膳食纤维的摄入,还可以增加饱腹感、延缓血糖升高的速度,对于预防便秘、改善三高都很有帮助。

### 6.别喝饮料,多喝水

多喝水,早上起来,到了单位、运动前后……都别忘了喝水,算上食物中的汤汤水水,每天可以喝2L左右,至少也应喝1.2L。最好别喝饮料,尤其是甜饮料和酒。

### 7.尽量不吃市售加工红肉

平时畜肉肉类每天可以吃50-75克,鱼虾75-100克。如果已经存在缺铁性贫血或是较为虚弱,可以吃三两,不过注意选择瘦肉,禽肉记得去皮,尽量别买市售加工红肉(香肠、火腿)。

### 8.自己做饭

为了自己的健康,多在家做饭吧,试着做得清淡一些、多一些蔬菜、食材丰富一点,完完全全自己做主。

### 9.了解在吃什么

买东西的时候注意看包装上的营养成分表和配料表,了解你所吃的东西,尤其是购买零食的时候。

申时

## 宁波第二医院开展疼痛筛查评估

疼痛与体温、血压、脉搏和呼吸同列为生命的五大体征,已越来越受关注。如果疼痛得不到缓解,将令患者感到不适并严重影响他们的活动、积极性、与家人和朋友的交往以及整体生活质量。多年来,在WHO(世界卫生组织)和IINC(国际麻醉药品管理委员会)全球范围内大力推动下和中国医务工作者努力下,疼痛治疗得到了长足的进步,同时大家一致认为疼痛越早得到控制,将更好地防止疼痛敏

化,更早实现疼痛患者的高生活质量和社交活动质量。宁波第二医院为更好地治疗疼痛患者,特开展“门诊疼痛病人筛查和评估项目”,项目将帮助医生综合评估病人的疼痛情况,建立门诊医生和患者双向衔接和规范化疼痛治疗。现该院在门诊大楼(七号楼)一楼“综合服务台”免费为广大疼痛患者提供疼痛筛查和评估服务。疼痛患者只需在护士指导下认真填写“疼痛筛查和评估”表格,然后携此表格到相应的科室就诊即可。

## 不拔甲,不包甲,无痛祛除“灰指甲”

祛除灰指甲就像涂指甲油一样简单

得了灰指甲,就像手上埋伏了一个细菌弹,碰到哪里就传播到哪里,别人见了都恶心,自己见了也何疼,连做饭、洗菜都不敢碰,生怕把细菌吃进肚子里,而且患有灰指甲,不仅自身交叉感染,还易传染给家人。

“一周甲”皮肤抗菌剂,是由美国西弗吉尼亚大学医学院真菌实验室协助研制的纯中药浓缩剂,对各种真菌引起的指甲变形、变厚、变黄、变黑、萎缩等疑难灰指甲,能迅速清除灰指甲的顽固真菌,还原受损甲板,促进新甲再生,不拔甲、不溶甲、不包甲、无痛苦、花钱少,就像涂指甲油一样简单。美国技术,以超越同类产品的科技优势,领先国内产品数年以上,无论以前您用过什么方法祛除过灰指甲失

败,都不影响“一周甲”祛除灰指甲真菌的神奇效果,治不好的灰指甲请用“一周甲”。

咨询电话:87894396

宁波专卖店:江东区宋家巷176号(兴宁桥东日月星城东门)海曙:信谊药店(解放南路55号)宏昌参药店(解放南路311号)江东:民安药店(民安路521号) 维威特惠店(四眼碇街46号)江北:万和大药房(槐树路102号)邱隘:中西大药房(镇中路136号)姜山:老百姓大药房(明山路115号)、集士港恒春大药房(集士西路6号)慈溪:九九大药房(三北大街295号)镇海:太和堂药店(车站路86号)骆驼:康旺大药房(慈海南路310号)北仑:新城大药房(新大路430号)奉化:长生药店(东门路8号)宁海:华泰中西大药房(气象北路10号)象山:竣景堂药店(丹城建设路111号)

全市免费送货,货到付款。  
浙卫消证字(2011)第0050号

## 瞄准最佳生物钟 养生更有效

人体各种激素和化学物质的变化与生物钟调节密切相关,所以应在正确的时间做有益健康的事。

### 吃鸡蛋:早上7点

吃一个鸡蛋可摄入约6克蛋白质。早餐吃富含蛋白质的食物可有效抑制饥饿,增强饱腹感,防止暴饮暴食。

### 喝咖啡:中午12点

一项近期研究发现,午餐时间喝咖啡,有助于调节餐后血糖变化,降低糖尿病危险,而且不会干扰晚间睡眠。每天喝咖啡可使糖尿病危险降低34%。

### 整理房间:下午2点

下午2点易倦怠,可安排一些不需要太用脑的活动,如整理房间或清理电子邮箱。

### 吃零食:下午3点半

下午吃零食和上午吃零食的人,一年后体重可分别减轻11%和7%。下午3点半吃点零食,如一个苹果、一把杏仁等,晚餐就不会吃多。

### 散步:下午5点

下午至傍晚肌肉温度高,代谢率更高,锻炼消耗的热量和脂肪都更多,建议快走或者慢跑10分钟。

### 喝红酒:下午6点

下午2点至晚10点,肝脏分解酒精速度更快。因此晚餐喝红酒,不但有益健康,还不容易醉酒。



张峰 摄

### 补充维生素D:下午6点半

晚餐时补充维生素D可使血液中维生素D水平提高50%。

### 与亲朋沟通感情:晚上7点

晚上与亲友聊天有助放松身心,帮助睡眠。幸福感等正面情绪在晚上7点达到峰值,并可持续一整晚。

### 美容:晚上10点。

睡眠可修复皮肤。因此,大多数抗衰老美容都宜在睡前进行。专家建议,将10个蓝莓捣碎加入一勺酸奶调匀,涂在脸和脖子上15分钟,清水洗净即可。蓝莓可修复皮肤,酸奶有助于清洁皮肤。 瑶瑶

## 春补,这些食物不可错过

很多人觉得春天不用补,其实不然,每个季节都有最适合的食物,以下八种食物春补最适合。

### 春季杀菌吃大蒜

大蒜具有很强的杀菌能力。提示:不可空腹生食,也不可和蜂蜜同食。

### 春季吃葱补维C

葱的维生素C含量比苹果高10倍,比柑橘高2倍。

提示:用葱白500克,大蒜250克,切碎加水2000毫升煎煮,日服3次,每次一杯,可预防流感。

### 健脾益气吃山药

山药尤宜于春季食用,它营养丰富,健脾益气,补肾益精。

提示:将大米煮成粥,加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀,可强身健体。

### 体弱者吃点大枣

大枣性味甘平,尤宜于春季食用。

提示:对身体虚弱的人,平时可多吃点枣米饭。

### 韭菜最利阳气生发

韭菜富含蛋白质、糖、维生素A和维生素C、钙、磷等。

提示:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜性温,最宜人体阳气。

### 头晕头痛者吃点荠菜

荠菜清肝明目、清热利尿。

提示:高血压、动脉硬化病人,每日用鲜荠菜60克,加水适量,煮开锅后,打鸡蛋3个、吃鸡蛋喝汤,能改善头晕头痛的症状。

### 高血压及便秘者吃菠菜

一个人如每天吃50克菠菜,其维生素A就可满足人体正常需要。

提示:高血压、便秘、头痛、面红者,可用鲜菠菜洗净放入开水中烫上三五分钟,取出切碎,用少许香油、盐等拌食,一日两次当菜食用很有疗效。

荫荫

央视 CCTV《影响力对话》合作企业  
非手术“植入式”增发 免费体验

全国 60 家 直营 分店

18 年经验

少多少 增多少 头发稀少 增密 增发 白发

热线电话 28813806 地址:宁波市鄞州区天童北路 1501 号 顺创大厦北座 903 室 (0574) 28813803 | 万达广场对面, 贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上