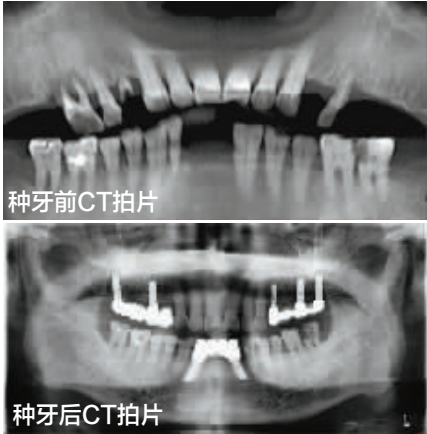




爱吃、爱玩、爱旅行，却让缺牙绊住了脚步 微创即刻种植一口好牙，让旅行计划不再耽搁



当前正是春暖花开的时节，对于中老年人来说，是外出旅游的上佳时光，可对于缺牙人士来说，却不能尽兴享受。因为缺牙，品尝不了很多地道的美食；因为缺牙，面容苍老，导致露不出灿烂的微笑；更因为长期缺牙，不少患者还诱发了一系列的慢性疾病，行动不便。因此，想真正地快乐出游，能及时重获好牙，痛快享美味，成为当下众多缺牙人士的愿望。

记者采访发现，随着气温的回升，最近口腔门诊量有了不小的增长，其中不少都是60岁以上的老年人。俗话说，一年之计在于春，春天一定要打好一年健康的根基。因此，不少患者选择在春天“种”牙解决缺牙烦恼，重享舌尖的幸福，尽享春游踏青的欢乐。而对于老年人补牙，专家表示，更适合选择微创的方式。

牙齿“下岗” 旅游达人变“宅男”

刘先生前两年刚退休，之前他最大的爱好就是旅游，每当春暖花开、秋色醉人的时候，就背上相机去旅游。然而原本说话都中气十足的刘先生，近一年的时间变得爱“宅”在家里，原因竟是他的牙齿陆陆续续“下岗”了。

由于下颌的门牙缺失，让刘先生都不愿与他人面对面说话，而上颌左右两边大牙的缺失，让他更是食不知味，严重影响日常生活。更难受的是，牙齿的缺失让刘先生的面部有所凹陷，使他看上去比同龄人老很多，不要说旅游了，连小区里散步都成了别扭的事。

半年前，刘先生找了间小诊所安装了活动假牙修复，没想到周边的牙齿和牙周反而变得更严重了。过年时，许多朋友见到刘先生的状况，纷纷向他推荐去宁波拜博口腔医院，选择安全快速、微创低痛的即刻种植牙。抱着试试看的心态，刘先生来到了拜博口腔了解情况。

微创即刻种植 让老小孩重燃玩心

来到拜博口腔医院，刘先生遇到了拥有近二十年丰富口腔临床经验的种植专家林玉贵，林院长细心、耐心的工作态度以及醇熟的技术操作给刘先生留下了深刻的印象。在做了详细的口腔检查、免费CT片和身体检查后，林院长发现刘先生的状况基本良好，但曾因活动假牙修复，缺

牙间隙增大，手术难度较大。

传统的治疗方法是先植骨，3~6个月后再进行二次手术，植入牙根，不仅治疗周期长，还增加患者痛苦。林院长和某种植团队经过研究后认为，刘先生可以实施超声骨刀下进行的微创即刻种植牙技术，该技术切口小、出血少、痛感低，而且又避免了二次手术、缩短治疗周期、降低治疗费用，非常适合老年人的牙槽骨。

本着对林院长技术和人品的信任，刘先生接受了林院长团队的治疗方案，“没想到1个多小时，我的缺牙就都‘长’好了，全程几乎没什么不适感，现在吃东西就像真牙一样，我的旅行又可以计划起来了！”刘先生谈起刚种植不久的牙齿欣喜不已，直言自己现在像个老小孩，玩心重起。

种植专家来甬技术周全 超声骨刀让繁变简

牙齿掉了，如长期不进行修复，缺牙将非常影响生活。林院长在来到宁波之前曾在上海高端齿科工作多年，他发现不少老人包括宁波的一些老人，对种牙有所顾虑，觉得种牙耗时长、程序麻烦，因此讳疾忌医。不过，随着口腔技术的发展，微创种牙技术的不断突破，更多老年人开始尝试微创种植，从而让生活质量得到了进一步的提升。

今年，在进行良好初期体验后，宁波拜博口腔医院还引进了法国赛特力超声骨刀。超声骨刀是微创种植的利器，能使很多不能种植或不能同期种植的情况成为可能，而且让复杂的拔牙和部分复杂的种植手术尽量简化，医生和患者都能轻松

完成手术。

要实施微创即刻种植技术，不仅需要精良的设备支持，更重要的还是掌握该技术的专家。林院长表示，专业的口腔医院和权威的种植专家都会充分考虑中老年人独有的骨骼、骨量、骨密度等情况，在种牙同时借助先进的检查设备进行三维立体扫描，精确引导种植体植入到精准位置和适合深度，从而让种植牙在形态、功能上更接近天然恒牙，有效防止牙槽的吸收萎缩和病变，恢复面相美观。

记者 徐益霞



往期专家面对面精彩回顾

活动链接：

3月13日，宁波拜博口腔医院将邀请上海高端齿科学科带头人、上海口腔医学学会专家，拥有二十年丰富临床经验的林玉贵专家为甬城市民带来精彩口腔讲座。名额仅限30人。

另外来院，即可享受3月看牙补助，种植牙7折(特价除外)，口内外修复8折。

预约/咨询更多问题请来电

脾气不好易暴躁 可能是缺少营养素

生活中，很多人无法克制自己的负面情绪，不仅让同事朋友感觉难以相处，也让家人不知所措，甚至深受伤害。其实，在很大程度上，这并不是他们自己的错，很可能是因为在饮食中缺乏以下营养素。



资料图片

——每日吃足够的主食，一般建议吃粮食半斤到6两（1小碗米饭或1个大馒头约2两），部分用杂粮、薯类和杂豆来替代更好（4斤薯类=1斤杂豆=1斤粮食）。粮食中的碳水化合物是保持好心情的基础，同时杂粮、薯类和杂豆都是维生素B1的重要来源。

——每日吃1斤蔬菜，其中至少有半斤绿叶菜，能供应钙和镁，同时还有大量的钾，能减少钙流失。

——每日喝300克牛奶或酸奶，大概相当于牛奶1杯（一次性纸杯大小）加上酸奶半杯。牛奶在供应钙的同时，还供应丰富的色氨酸和维生素B6，有利于平和心情。

——每日吃2—3两豆腐，大概是盒装水豆腐1/3盒，帮助补充钙和镁。

——每日吃1把少盐的坚果仁。它们也是钙和镁的好来源，也能提供蛋白质和多种B族维生素。

——每日吃半斤到1斤水果。大概相当于1个苹果加1个橙子的量。水果含有糖分，提供愉悦的甜味和丰富的钾元素，减少钙的流失，对缓解紧张情绪有利。

艾丽

冷空气来袭 倒春寒怎么远离生病？

这几天，倒春寒来袭，天气从春回大地的模式迅速切换到寒风阵阵模式。倒春寒怎么远离生病？

回暖后得再捂7天

春捂的时候，要注意护好两头（头颈和双脚），帽子不要摘得过早，衣裤鞋袜也不能马上换成太单薄的。因为人体下半身血液循环比上半身差，本来就很容易受风寒侵袭，如果下面穿少了，寒气和湿气就会悄悄地趁虚而入。孩子和中老年人春捂穿衣更要讲究“下厚上薄”。此外，我们脱衣服还要学会递减，羽绒服、棉服别急着脱，可以从里面的夹衣慢慢脱起。

倒春寒吃“味儿冲的”

“倒春寒”天气可以多吃点味儿冲的食物，可起到预防疾病的作用。据了解，“倒春寒”期间医院增多的患者以老人和小孩为主，老年人主要是患有哮喘、支气管炎、冠心病等心血管疾病的病人。而小孩则主要是起初表现为各种呼吸道感染，进而患上重感冒、支气管炎、鼻炎等疾病的。专家解释，“倒春寒”天气让春季多发传染病的特点和低温下易致的伤寒感冒碰到了一起。

中医认为，洋葱、姜、蒜、芹菜这些带味儿食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。其中，大蒜含有挥发性辣素，可消除

积存在血管中的脂质。洋葱含有前列腺素，有舒张血管及降低血压的功能。其中含有的二烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸，有促使血凝块溶解的作用。芹菜含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

倒春寒米酒泡泡脚

倒春寒往往比冬天更易冻伤身体，尤其是气血较弱的人，倒春寒时更易手脚发凉、腹痛腹泻。这时建议大家睡前泡脚时加点米酒。

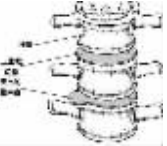
具体方法是，在木桶或脚盆里放适量热水和米酒，水和米酒的比例是1:1的比例，再加几片生姜。用米酒泡脚，会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身，改善身体怕冷的症状，同时还会有帮助睡眠的作用。另外，通过米酒泡脚暖身，还可以改善体虚的症状，同时还有助于增强抵抗力，甚至对轻度感冒也有一定疗效。

素素



张峰 摄

“颈、腰疼痛”有良方



颈、腰椎如果出现病变容易产生颈、腰疼痛，使颈腰关节活动受限，低头抬头、弯腰拾物、站立行走感到困难，给正常生活和工作带来不便。“侯氏仙草”牌磁疗疼痛贴针对颈腰疼痛问题研制而成，适用于颈、肩、腰、腿及关节疼痛的辅助治疗。本品为外敷贴剂，使用前先将皮肤清洗干净，将膏面直接贴敷于患处，每天更换一次。

请认准“侯氏仙草”商标，谨防假冒，在厂家专业人员指导下更有利于康复。**活动：畅销11周年，3月10日~13日特惠，买3送1，买10送5！**

一个疗程轻症5盒，重症10盒。

咨询专线：0574-2788276827882278
市内免费送货、外地邮寄，货到付款！
专销地址：**第六医院对面菜多特专销**（中山东路1080号近福明路口）
第一医院南镇明药房专销（镇明路424号近县学街路口）

豫食药监械(准)字2014第2260096号
豫食药监广审(文)第2015120103号

失眠、烦躁、焦虑 美通宁8小时的充足睡眠！睡得香，才健康

随着人们生活压力的不断增高，健康问题已成为一个日益突出的社会问题。如：失眠症。对于个人来说，失眠症的主要影响是健康。白天会感到疲惫。无精打采、胸闷心慌、烦躁。焦虑和嗜睡。夜晚会感到睡不好、易惊醒、睡觉怕响声。很多失眠患者多么盼望着那8小时的充足睡眠啊！

失眠患者最怕的便是夜幕降临，家人都睡着了，自己却要瞪着眼数羊，翻来覆

去就像是在烙大饼，怎么也睡不着，好不容易快睡着了，闹钟又响了，天也亮了，用美通宁片为人体健康和机体恢复提供必要条件！美通宁愿您改善睡眠让您睡好觉，改善生活质量。电话：0574-25557550；25557680地址：百丈东路92-1号爱倍生大药房（鄞州人民医院南门正对面）

“3.15”优惠活动：十盒一疗程，买10送3，买20送8

本品不能替代药物，请仔细阅读说明书或在专业人士指导下使用。豫食健广审(文)第2016010002号