

宁波晚报健康事业部开年特别策划 “牙团圆，人团圆”元宵口福行动

# 春节缺牙，如何逛吃逛吃？ 百颗元宵特供半价种植牙今起申领

“老姐妹突显年轻，原来节前种了牙！”亲骨种植元宵专场今起报名，当天种牙即刻咀嚼！

“春节长假，人们全身上下较忙碌的是哪个部位？有人戏称过年“较忙的是嘴，较累的是牙”。春节成了口腔疾病高发的时间：牙齿疼痛、牙齿意外伤害、口腔溃疡等口腔急症患者也不断增多。尤其是老年人，缺牙咬不动、吃塞牙、咬掉牙，让逛吃逛吃的计划大打折扣，本报健康事业部特别策划“牙团圆、人团圆口福行动”，向缺牙市民送出100颗元宵特供半价进口牙，今起报名！

记者 毛雷君

## “告别缺牙有胃口，姐妹都说我年轻” 过年不再吃塞牙、咬不动、更显老

今年过年，镇海的刘阿姨成了亲朋好友的红人，“以往逢年过节，我们好姐妹相聚，都是因为缺牙咬不动、吃不下，只能看着小辈吃，年前参加了健康事业部举办的种牙直播活动，上下颌各种了2颗牙，恢复了咀嚼功能，现在能吃能嚼，姐妹们都还说我更年轻了”，刘阿姨笑道，春节这几天，老姐妹都来追问种牙的经历和体会。

刘阿姨表示，她选用了亲骨种植，感受最深的是，种得少，恢复得快，而且很能嚼，不仅甘蔗、坚果轻松咬，而且鱿鱼、冬笋、腊肉，也不用怕塞牙、难咬去忌口了。

## 怕点心黏下假牙，怕冬笋嚼得费劲？ 开年第一件事：元宵专场免费看牙

记者发现，才开年，很多口腔医院的专家就被“预定”了，一位鄞州的顾老伯说道，他缺牙严重，吃面都吃了十几年，而且隔年就要换一副活动假牙，非常不方便，特意预约了专家，来问问种植牙。

牙博士口腔医院的王道军院长表示，开春种牙更能保健康，一年之计在于春，365天吃不好饭，身体自然慢慢变虚，他邀请缺牙市民来体验即刻、亲骨技术，是因这一技术愈合快、咀嚼强的特点，能在最短的时间内，帮缺牙人恢复一口能嚼的好牙。

## 一刻钟种一颗牙，当天就能嚼？ 牙骨好不好，专家帮你免费看

晚报健康事业部开年为何先开设元宵看牙专场？因为开春时节，万物生发，是调理身体的关键时期，而人体营养大多从饮食而来，一口好牙尤为重要，亲骨技术自从去年引入后，凭借快速愈合、咀嚼有劲，受到了缺牙市民的如潮好评。

王院长表示：“一颗成功的种植牙，首先要确保术后想吃就吃，咀嚼功能媲美真牙；其次要减少手术耗时和创伤，牙骨条件合适的患者，手术5分钟左右、切口约3毫米，就能植入一颗植体；我们的亲骨技术，以一半的植体重建半口、全口好牙，减少的不只是创痛和花费。”

## 晚报健康事业部开年口福大惠 元宵特供百颗进口半价种植牙

亲骨技术虽好，也要有进口品质植体来配！《宁波晚报》健康事业部特别携手美国、亚太、瑞典等品质植体厂商，送出100颗半价指定进口种植牙，表面采用微螺纹特殊处理，不仅与牙骨相容相生，而且“生长”强度比以前高一倍左右。

牙齿严重缺失、有口腔疑难、平时种植困难的市民，可以通过健康专线报名参与，同时，元宵专场还将开设儿童免费防治蛀牙、牙齿不齐畅享矫正折扣优惠等活动，想看牙的市民可不要错过！



咨询元宵专场/更多种牙援助  
请拨宁波晚报健康事业部健康专线

## 下午锻炼效果好

动植物都有独特的生物节律——生物钟，来调节自身作息时间。其实不仅人体有生物钟，锻炼也有可以遵循的“生物钟”。总体来说，对于作息时间规律、生物钟稳定的人，什么时间锻炼都可以。但对于需要经常熬夜的人，下午锻炼能更有效地调理生物钟。此外，下午锻炼还有以下益处：

**更加安全** 一些老人在晨练时，容易突发心血管疾病。尤其是在寒冷的早晨，心脏不太健康的人一时适应不了急剧下降的气温，可能发生痉挛、血管收缩，一运动又造成心跳加快、心肌收缩加速等。

**更有力气** 下午锻炼，你的力气会比其他时段大5%，而且爆发力也会增强5%。许多人都会与朋友在周末相约进行羽毛球或者篮球等对抗性的运动，如果约在下午，你的表现会更好。

**耐力更好** 下午有氧化代谢能力会比其他时段高出4%，这意味着耐力更好。下午跑步，可能比早上跑步能坚持更长的时间。

**体温更高** 下午4点—5点是一天中体温最高的时段，能够让我们的肌肉保持温暖和弹性，从而有效降低肌肉拉伤的可能性。

素素



## 宁波晚报健康事业部健康管家

宁波晚报健康事业部开年特别策划——“牙团圆、人团圆元宵口福行动”

### 一年好口福，尽在元宵亲骨专场 元宵特供：百颗进口半价种植牙

《宁波晚报》健康事业部特别携手美国、亚太、瑞典等品质植体厂商，今起送出100颗进口半价指定种植牙！

前十五位家长拨打电话预约，可享儿童免费防治蛀牙项目！

前十五位市民预约牙齿矫正项目，可享元宵大额折扣优惠！

**活动时间：**即日起至元宵节

**报名对象：**单颗/多颗缺牙，半口/全口缺牙的市民；牙槽骨缺失、骨量不足的缺牙老人；凡有龋齿、牙周炎、牙龈退缩、大黄牙等口腔问题的市民；儿童因多吃糖果，有牙痛、或需防治蛀牙的家庭；牙列拥挤、不齐、有龅牙、无法牙合的市民。

**报名方式：**拨打宁波晚报健康事业部健康专线

想做志愿服务 需要志愿服务  
请上 WV 志愿 服务网  
www.nbzyz.org  
宁波市志愿服务工作委员会

健康专线  
83881890  
宁波晚报健康事业部宣