

# 宁波晚报健康事业部 7 周年庆典端午口福专场

肠胃不行,牙骨薄弱,满口烂牙,如何能再想吃就吃?

## 明日,省口专家开讲:把缺的牙种出来!

刘铁博士揭秘亲骨种植:如何种牙植体少一半,愈合快一倍?报名可领端午中药驱虫香囊

《宁波晚报》健康事业部7周年啦!为让一直关心支持的老宁波有个好口福,6月10日(明日)起,邀请三甲医院、省口专家刘铁博士、法国种植前辈安德烈院长等口腔名家,开启“多颗牙缺失·即刻负重”端午口福专场,市民可报名听讲座,预约名家亲手种牙,前50位报名市民都可领端午中药驱虫香囊一个,并享半价种牙等惊喜补贴!

记者 毛雷君



老教师,回忆起缺牙的时候,感觉有点不堪回首,戴活动假牙容易塞牙,还容易掉,连青菜都嚼不烂,更不敢奢望吃硬的、黏的食物。

“现在种了牙,硬的螃蟹脚、带骨头的鸡块,都能轻松咬下去,黏的汤圆年糕,也不用担心会粘着假牙一起掉下来,前几天炒了鸡块倭豆饭,十来年没体会到了,所以非常珍惜”,邬老太感叹,人老一张嘴,能吃就是福,种植牙用起来果然“灵光”。

### 邬老太传授邻里“种牙心得”如何能嚼、少种、还省时间?

邬老太表示,她到宁波多家医院咨询后,选择了亲骨种植技术,“因为我刚好缺牙多,牙骨薄,牙龈也萎缩了,非常担心种的不牢,怕嚼不动”,亲骨技术重视骨结合,刚好适合她。

术后,她才了解,亲骨技术不仅让种植体与牙骨结合的牢固,还缩短了骨结合的时间,“很多人种了上牙,要三个月的愈合期,下牙则要五六个月,如果再补骨,则耗时更久,而我比他们快了一个多月”,邬老太说,这让她提前恢复饮食,还不用空着牙影响美观。

### 种颗牙10来分钟,愈合要几个月?2周,植体就能与骨组织初步结合!

“中老年人一般骨质有些疏松,尤其活动牙戴久了,牙骨都会有些吸收,而亲骨技术,更注重种植体与牙

骨的结合度,能激发早期细胞活性,促进骨生长与再生,使得骨愈合速度大大提高,种牙2周后,骨结合强度就比传统方式提高了一倍左右”,省口专家刘铁博士告诉记者。

刘博士表示,骨结合质量才是种牙的关键,对后期咀嚼度、咬合功能影响重大,很多市民种牙失败,或者种了一年就咬不动,就是植体和牙槽骨“长”得不够牢固。

### 七周年喜逢端午,送香囊,驱虫邪 报名讲座,免费领“端午中药驱虫香囊”

据《礼记·月令》记述,农历五月昼长夜短,阴阳相争,也让人体“阴平阳秘”的状态被打乱,而进入疾病高发期,而且降雨开始增加,湿热的天气使得细菌、病毒、昆虫等容易繁殖滋生,常常导致疾病蔓延,五毒(蜈蚣、蝎子、壁虎、蜘蛛、毒蛇)并出。

古人为攘除邪祟,除在家庭内外挂艾叶、菖蒲外,有些地区还“端午刻蒲剑为小人子,或葫芦形,带之辟邪”,后因菖蒲、艾叶佩带不便,后人用各种有驱除蚊虫和病菌作用的芬芳草药、名贵中药等配置成很好看的香囊、香扇,既是装饰物又起到辟邪作用。

6月10日(明天),七周年开启端午口福专场,三甲医院、省口专家刘铁博士将免费来为市民检查口腔,届时,举办方将送出出国医馆药师调制的端午中药驱虫香囊一个。

申领时间:今起至6月10日

申领方式:拨打热线报名口腔讲座即可(限前50位)

### “肠胃不行了,更需要有口好牙” 无牙老教师,如今爱吃鸡块倭豆饭

“本来肠胃就不好,缺了牙,嚼不动,更是不敢吃,怕加重肠胃负担。”今年73岁的邬老太,是奉化的一位

预约名家/咨询7周年种牙援助,请拨宁波晚报健康事业部健康专线

《宁波晚报》健康事业部7周年庆典——特邀浙江省口腔医院刘铁博士、法国专家安德烈院长免费亲诊

## 端午口福专场·公益援助2批特别缺牙人

### 第一批:有口腔问题,报名口腔讲座的市民

可享五项免费福利:免专家挂号费、免口腔诊查费、免费口腔全景拍片,免费缺牙修复设计、免费测量血压、血糖。

### 第二批:预约名家种牙,体验亲骨技术的缺牙人

除五项免费福利外,进口品质植体半价援助,再送千元种牙公益补贴。前50位市民报名口福讲座,或预约名家种牙,可送出国医馆药师制作的端午中药驱虫香囊一个,领完为止!

名家亲诊地址:宁波牙博士口腔医院

援助对象:

凡有单颗、多颗牙缺失,全口/半口缺牙,牙槽骨萎缩,牙骨流失等状况;凡有活动假牙、烤瓷牙修复失败,种植苦难、牙齿缺损、牙列稀疏等问题;凡有蛀牙、牙周炎、牙龈出血、口臭、大黄牙、牙齿不齐、畸形牙等问题。

报名时间:仅剩今明天!

报名方式:拨打宁波晚报健康事业部健康专线

## 四个秘诀 让白发“迟到”

正常人从35岁开始,毛发色素细胞就开始衰退了,但还是有些小诀窍可以让白发“迟到”的。

**揉头顶改善发质** 一些湿热重的人群比较容易出现发质变枯、发色变白等。可通过按摩头上的百会穴、腿上的足三里穴位以及手臂上的曲池穴位改善发质。

**多食五谷粥补肾气** 专家建议,通过多食五谷粥补肾气。核桃仁4个,黑豆1小把,黑芝麻1小把,黑米1小把,小米1把,枸杞1小把,山药2小片,以上是两个

人的量。提前把这些放碗里泡好,晚上开始熬粥,大概15分钟水变黏稠的时候就关火,盖上盖子焖。第二天早上加点水,放红糖,热两分钟就可,每天早上吃1小碗。

**多吃含铜食物和黑色食物** 含铜多的食物主要有坚果类、干豆、谷类、禽类和一些蔬果等。食品中以牡蛎中的含量最高,海产品如鱼虾和动物的肝脏中也含有较多的铜。此外,应多吃养血补肾的食品以乌发润

发,如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等。

**饮食淡心愉悦,内外协调养护** 暴晒、睡眠不足、精神压力大都可能发质的改变。因此,上班族要尽量给自己减压,保持充足的睡眠和愉悦的心情。此外,还要努力避免辛辣刺激的食物。饮食清淡、生活规律、心情愉悦,配合适当的护发用品,如此内外协调进行养护,秀发才能真正展现健康闪亮的一面。

据《保健时报》

【“讲文明 树新风”公益广告之“志愿服务”系列】

以举手之劳,解他人之难  
学习雷锋 奉献他人 提升自己



**健康专线**  
**83881890**  
宁波晚报健康事业部宣