

晒盐十四年，高粱嗑掉了他全口牙 种牙三年，援边老知青有话对你说

即种即用全口牙，盐场老人告诉你种牙什么最重要！ 报名分享会高端植体半价补贴

去年，一位老人过年吃饭，发现同桌老友竟然有半数种了牙！随着种植牙逐渐普及，我市种植机构也繁多起来，如何辨别好的技术，本刊特别邀请了三年前种过牙的老知青，与大家一起探讨新牙的使用心得，他选择的本刊特约直播合作单位，是否让他满意？

记者 毛雷君

三年前，爱早跑的他骨瘦如柴 三年后，告别“吃苦”面容饱满

“三年前，我还是全口缺牙，当时看到报上刊登了直播种牙的活动，就鬼使神差的打电话咨询。”家住望春街道的吴叔叔回忆起种牙起因，不由感到庆幸，他年轻时候去内蒙古支边，在盐场一呆就是14年，只能每天吃高粱、玉米，“吃惯了糯米白饭，北方的饮食我一直适应不了”，加上条件艰苦，吴叔叔牙周发炎，牙齿慢慢松动了。

吴叔叔表示，别看他如今面容饱满，精神很足，三年前，他就算每天早跑锻炼，身体也是很消瘦的，“我喜欢吃瘦肉，可惜没牙嚼不烂，只能用剪刀剪碎熬粥，感觉比北方盐场吃得苦还要多”。

作为第一批亲骨种植受益人 吴老表示：种牙只有一条标准

“我算是第一批种牙人，那时候看完直播，感觉医生讲解也清楚，放心，所以就种了”，吴叔叔笑着表示，现在广告多了，老宁波反而不知道怎么选，但他经过三年的用牙体验，觉得标准只有一个！

“骨结合好，咀嚼有劲就行了”，吴老表示，其他标准看多了，自己反而犹豫不决。他选择的牙博士口腔是老牌子了，三年前在全市率先直播种牙，让老宁波实实在在地了解种牙过程，所以这次主办方邀请他来分享体

验，他也想来说说：即拔即种有多快，补骨什么感觉，种牙的时间是多久，新牙咬合的感觉，以及三年来使用的心得。

全口缺牙、牙骨薄弱、还有炎症 “他算是疑难案例，那时没跟他说”

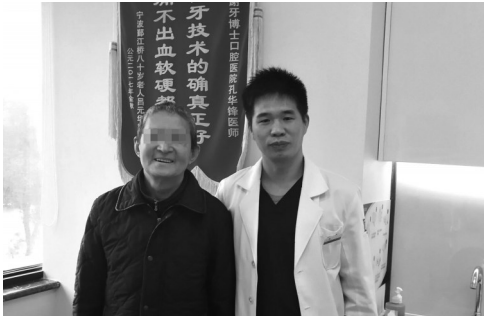
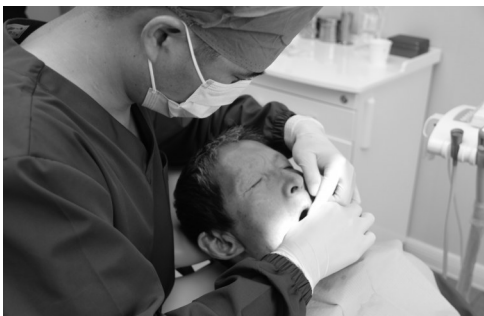
“吴叔叔的口腔条件较复杂，全口缺牙，假牙戴久了，牙骨也有磨损，牙周也有些炎症，如何让种牙过程出血少、无痛感，我们那时候出方案还讨论了很久”，主治的孔华峰院长采访时表示。

为达到“小憩几分钟，无痛种好牙”的效果，孔院长以微创技术，把切口控制在几毫米，如此种得舒适，恢复的也更快；其次巧妙地边补骨边种植，解决骨量的同时，也缩短了种牙的时间；此外，亲骨技术的应用尤为重要，在植入的深度、角度和精确度方面，大大提高骨结合的速度和强度，让新牙更有咬合力。

种牙如何省一半植体和时间？ 报名分享会，享本刊半价补贴

现在种植牙火了，但种得好不好，种牙过来人最有发言权，吴叔叔表示，他的邻居也有种牙的，但同样恢复半口牙，邻居种了8颗，他只用了4-5颗植体，而且咬合更有力，愈合时间也相差了近两个月。

12月22日，宁波晚报健康事业部跨年口福专场，邀



请了多位专家现场讲课，并直播真人种牙过程，让缺牙人看看亲骨技术、即刻修复技术，到底为什么重要！“现在种牙，刚好赶上年夜饭”，市民今起报名跨年口福行动，可享高端进口植体半价援助。



健康管家
宁波晚报健康事业部

种好牙过好年！宁波晚报健康事业部《种牙直播分享会》 共话知青岁月，年前告别缺牙“吃苦”的日子

2019新年在即，为让缺牙老宁波赶上年夜饭，重拾咀嚼快乐，本刊征集半价种牙市民，与老知青共话看牙经历：

报名流程：

- 1、前百位报名市民专享指定进口植体半价援助，体验当天种当天用、微创亲骨技术；
- 2、今日起，来电报名种好牙过好年活动，12月22日免费口腔CT检查、全景片拍摄，有机会获得高档电饭煲、千元种牙现金等惊喜大礼；
- 3、当天看种牙直播，了解种牙过程，由专家团联合亲诊，出具种植方案。

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、口臭等口腔问题的市民。

直播分享：

宁波牙博士口腔医院

冬季减肥效果更好，但是也有误区

女性聚在一起说的不是美容就是减肥的话题，所以很多女性冬季也不忘减肥。但因为用错了方法，步入了减肥的误区，才不会成功。冬季减肥误区有哪些？

冬季节食，不运动也可以减肥

目前有种说法是，人体在御寒过程中需要分解脂肪来产生热量来抵御寒冷。只要减少摄入热量，不需要运动也能减肥。这种方法，虽然体重可能会下降，但减掉的是体内的糖和水分，脂肪减得并不多。而且冬

季节食也会造成营养不良、体力不佳，甚至代谢紊乱、基础代谢率低等后果。所以冬季减肥不建议用这样的方法。

运动流汗多减肥快

很多人认为流汗多就是减肥快，其实在冬日锻炼流汗多并不代表着赘肉正在被消耗。人体在运动时，体温就会逐渐升高，身体就是通过流汗来平衡身体的正常温度。这时我们要做的是及时补充水分，防止身

体脱水造成肌肉痉挛，同时使运动带来的脂肪燃烧作用充分发挥。

冬日晨跑容易关节扭伤

很多运动的人都喜欢晨跑，但是随着天气逐渐转冷，身体的韧带和肌肉都会变得僵硬起来，运动时的灵活度和灵敏度要比夏季差得很多。这也就是为什么晨跑时更容易关节扭伤和韧带拉伤的原因。

据家庭医生

【“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