

烟台市口腔医院东院区老年口腔科推出种植体支持的覆盖义齿技术 装上新假牙，坚果也能吃



戴上常规全口假牙后，新的困扰接踵而至：下颌牙床萎缩严重，吃饭时假牙频频打滑，别说嚼肉，就连喝水都得小心翼翼，生怕假牙“跑偏”，牙龈还反复肿痛，吃饭成了每天的负担。

在烟台市口腔医院东院区老年口腔科，副主任医师侯秀娟为王女士检查后，推荐了“种植体支持的覆盖义齿”技术。“这种技术就像给假牙安上‘固定器’，只需在下颌或上颌植入2-4颗种植体，待其与骨头长牢后，再用特殊的卡扣将全口假牙固定，稳定性和咀嚼功能都能大幅提升。”侯秀娟解释道。

起初，王女士对种牙心存

顾虑，总觉得是大手术。没想到手术过程痛感轻微，新假牙戴上没几天就完全适应。“现在吃嘛嘛香，整个人都跟着舒展了！”王女士高兴地说。

侯秀娟介绍，相较于常规全口义齿，种植体支持的覆盖义齿不仅咀嚼效率更高、佩戴更舒适，还能通过种植体的支撑减缓剩余牙槽骨吸收，提升长期修复效果。

正确的日常保养对延长

种植体支持的全口覆盖义齿的寿命很关键。“这种义齿的保养类似全口义齿，吃完饭需取下及时清洁，睡前需取下泡在冷水中。注意不要用热水、有机溶剂清洁，容易损坏假牙。”侯秀娟提醒广大患者，口内的种植体周围也要用牙刷清洁，建议每半年到一年来医院检查一次，及时调整维护，让义齿用得长久。



果汁对牙齿的腐蚀性 远超可乐

“可乐伤牙”这事儿，早就深入人心。但在伤牙饮料中，可乐并不是最猛的。研究发现，果汁的腐蚀性，远超可乐。

研究人员把牙齿样本分别浸泡在各种常见饮料里，包括柠檬汁、橙汁、苹果汁、可乐等。7天后称重发现，柠檬汁让牙釉质的质量减少最多，是可乐的4倍、无糖可乐的6倍！苹果汁、橙汁紧随其后。

另一项研究模拟了口腔环境，不仅还原了唾液冲刷效果，并按照日常喝饮料的频率，测试不同酸性饮料对牙釉质侵蚀能力。结果同样发现，柠檬酸溶液和橙汁对牙釉质侵蚀最大，也明显高于无糖可乐。

很多家长认为碳酸饮料伤牙，特意打果汁给小朋友喝。但有国内调查发现，每周喝1~3次果汁饮料的儿童，患牙酸蚀症的风险是不喝果汁饮料的3.13倍。据新华社

守护爸妈健康 羊奶是优选

随着年龄增长，营养吸收力下降、骨质疏松、肠胃脆弱成为困扰老年人的常见问题。而羊奶——这一被誉为“奶中黄金”的天然乳品，正以其易吸收、高营养、低负担的特性，成为老年人健康新选择。

- 1、强健骨骼，步履稳
高钙与天然维生素D双效协同，提升钙吸收率，减少骨质疏松风险，散步晨练更有力。
- 2、补铁防贫血，气色佳
丰富铁、锌元素改善中老年人常见贫血，缓解食欲不振，提升免疫根基。
- 3、护心稳压，安享晚年
独有牛磺酸守护心肌细胞，辅助调节血压血脂，降低心律失常风险。
- 4、助消化，肠胃舒
烟酸促进肠道健康，减轻腹泻、腹胀等消化不适，营养吸收更充分。
- 5、营养全面，衰老慢
小分子蛋白与活性成分组合，提升细胞活力，延缓身体机能退化。

喝好羊奶 选养奶家
养奶家 服务热线:400-0077-116

养奶家(2009年创立)是国家级高新技术企业，集研发、生产、销售、运营于一体。作为国内领先的羊奶制品企业，养奶家始终致力于提供优质、安全的乳品。严格遵循GMP标准，拥有10万级洁净车间及全流程质控体系。

为庆祝养奶家成立16周年，感恩回馈，惠民补贴：

即日起原价596元2盒全脂羊乳粉，现99元2盒，每人限购1份！
详情请咨询当地门店：
芝罘区：13356919417
开发区：13791243353
银河名都店：18654801125
县府街店：15966560757
御花园店：17606380867
北四路店：18053873256

暑期出行 儿童防晒指南请收好

暑假期间，儿童户外活动增多，容易暴晒。儿童到底需不需要防晒？怎么防晒最恰当？能给孩子用防晒喷雾吗？晒伤了怎么办？记者采访了宁夏医科大学总医院皮肤科专家尚元元。

儿童怎么防晒？

尚元元介绍，儿童防晒首选防晒衣、防晒帽等物理防晒，这类方式安全性高，可直接穿戴，方便有效。且儿童皮肤不接触化学物质，能减少过敏风险，尤其适合皮肤易受刺激的儿童。

对于六个月以下的婴儿，应少用或不用防晒霜，以物理防晒为主。六个月以上的儿童，在衣物遮盖不到位时，建议使用物理防晒霜，其主要成分是氧化锌、二氧化钛，刺激性相对更小。

“需要注意的是，不建议给儿童使用防晒喷雾，因为喷雾颗粒可能被吸入，其化学成分可能刺激到呼吸道，危害儿童健康。”尚元元说。

防晒霜需要出门前15到30分钟涂抹，面部用量约一枚

硬币大小，全身所有暴露部位都需要涂，尤其是耳后、颈部、手背、脚背这些易暴露的地方不能忽略。户外建议每两小时补涂一次，出汗或游泳后防晒霜脱落洗掉的话，也要及时补涂。

儿童晒伤了怎么办？

“轻度晒伤时，孩子皮肤会发红、发烫，甚至摸上去会疼。”尚元元说，这时要立即将孩子转移到阴凉处，避免继续暴晒。用凉毛巾湿敷晒伤部位，每次15分钟左右，间隔一两个小时可以再敷一次，起到降温作用。同时，要给孩子及时补水，避免发生中暑等更严重的问题。

晒伤后，在皮肤恢复到正常状态之前，应避免儿童再次暴露于强烈日光下，同时让孩子穿宽松的衣服，洗澡时避免水温过热。

专家特别提醒，不能用温度过低的冰水来冷敷，会刺激儿童受伤皮肤。“可以把孩子平

时用的保湿乳液冷藏后，局部多涂抹一些来舒缓皮肤损伤。优先选择乳液产品，其质地轻薄，较霜剂产品而言更易吸收。”

尚元元强调，如果孩子晒伤出现水泡，就属于重度晒伤。重度晒伤可能伴随发热等全身症状，家长难以准确判断

和处理，建议及时就医。在去医院前，要给孩子补水，用纱布覆盖好水泡以保持清洁，不要碰水也不要撕扯水泡，避免处理不当引发感染或造成留疤影响美观。

“过度防晒”不可取！

专家提醒，儿童需要防晒，但不应过度。

儿童生长发育需要紫外线来合成维生素D，预防佝偻病等。“所以，不能让孩子一点太阳都不晒，而是要避开紫外线

最强烈的时段。可以在上午10点前以及下午4点后，每天接受1到3次日光浴，每次大概10分钟。”尚元元说。

此外，如果在阴天或树荫下进行室外活动，以及在室内

可能被紫外线照射，如座位靠窗，或室内有紫外线灯光源、强荧光灯时，可以选择防晒系数较低的防晒产品。

据新华社

