



# 暑令湿盛 健脾暖胃

康美诺爱牙课堂  
87122123

种瓜得瓜 种牙得牙

## 即种即用种植牙 一天恢复半口好牙

俗话说 种瓜得瓜 种豆得豆。老百姓都明白这个道理,但大多数人却不知道 种牙可以得牙。其实,牙齿缺失后,也可以像种树一样,通过种植人工牙的方法进行修补。自从本报报道 一日得 即种即用种植牙直播后,种牙 仿佛成为缺牙老人的救星。近日来,到永康康美诺口腔医院咨询种植牙的市民络绎不绝。

### 意外痛失牙齿 烤瓷牙雪上加霜

家住金华的苏女士今年51岁,尚未步入老年行列的她却已饱受缺牙折磨。15岁那年,她骑自行车意外摔掉了3颗牙,不得已做了烤瓷牙。原本以为可以告别缺牙痛苦,但16年间,她的烤瓷牙经常出问题,牙龈红肿、牙疼,苏女士饱受折磨,拆除了三次,每次都只得将健康的邻牙磨掉,再做烤瓷牙。一来二去,上排牙齿几乎全军覆没,连烤瓷牙都做不成了,只能做了半口活动假牙撑门面。

### 想结束无牙之苦 却遭遇误诊伤害

不甘心余生都在无牙中度过,苏女士通过各种渠道了解到了种植牙,迫切想种牙的她在附近找了一家小机构。通过检查,医生断定苏女士可以种牙,但是切开牙龈后,却发现她的牙槽骨太薄,无法种植,又给缝上了。医生的误诊,让苏女士平白无故遭受了一次皮肉之苦,同时,无法种植的诊断结果也让她的心情低沉到谷底。

一次看电视时,苏女士看到一则报道康美诺口腔医院为一个牙槽骨仅2毫米的市民成功种牙的新闻,苏女士如获至宝。不过经历一次误诊后,苏女士多了份谨慎,她托永康的亲戚到处打听了一番。听说康美诺口腔医院开了6年,口碑很好,苏女士决定去试试。

### 两大名医联合会诊 助力幸福晚年

经CT扫描后,施海鹏医生发现她上牙槽骨不到2毫米,跟硬纸片厚度差不多,种植难度非常大。施医生立刻联系了浙大一院口腔科主任顾新华教授 联合会诊。根据苏女士的情况,我们决定采用 一日得 即种即用种植牙,种4颗,连冠搭桥恢复半口,既恢复咀嚼功能,花费的费用更少。1个小时后,苏女士的牙齿又长了出来。

种牙后,苏女士越发神采奕奕。以前戴假牙,吃什么都要炖得非常烂,口感差,营养也大打折扣。现在不再吃软怕硬了,多年的老胃病也有了好转,我要把以前想吃的东西都吃个遍!

《《链接

据悉,为满足市民种植牙需求,康美诺口腔医院定期特邀种植牙专家来永亲诊。10日,特约专家为浙大一院口腔科主任顾新华教授,市民朋友可扫码关注,通过微信或到康美诺提前预约,前10名预约者,可领取800元至2000元的种牙补贴。



扫一扫  
获取更多爱牙知识

芒种,二十四节气中的第九个节气。有芒的麦子快收,有芒的稻子可种,意思是说,大麦、小麦等有芒作物种子已经成熟,抢收十分紧迫。芒种时节,气温升高,空气中的湿度增加,

#### 晚睡早起

夏季要晚睡早起,适当地接受阳光照射,避开太阳直射,注意防暑,以顺应阳气的充盛,利于气血运行,振奋精神。夏日昼长夜短,中午小憩可消除疲劳,有利于健康。芒种过后,午时天热,人易出汗,衣服要勤洗勤换。

#### 健脾祛湿

芒种节气到来,意味着梅雨也随之而来。一般来说,湿度适中,人的精神状态才会好。当空气湿度过高时,病菌繁殖速度就会加快,而且在湿热的环境中,人们很容易疲倦、萎靡不振。

因此,在梅雨季节,应尽量少在潮湿的地方久待;阴雨天气注意关闭门窗;外出时携带雨具以防淋雨;合理安排作息时间;处于空调房间时,

#### 清淡饮食

进入芒种,人体新陈代谢旺盛,汗易外泄。宜多吃能祛暑益气、生津止渴的食物,如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆等。这些食物含丰

#### 多补水分

芒种时,气候开始炎热,是消耗体力较多的季节,再加上夏日昼长夜短,因此,要使自己的精神保持轻松、愉快的状态,还要注意补充水

体内的汗液无法畅快地散发出来。暑令湿盛,使人感到四肢困倦,萎靡不振。因此在芒种节气里,人们要注意增强体质,避免季节性疾病和传染病的发生。

芒种时节蚊虫很多,要注意个人及环境卫生,防蚊虫叮咬。为避免中暑,芒种后要常洗澡,这样可使皮肤松弛,阳热易于发泄。但是必须注意一点,在出汗时不要立即洗澡。

要注意调节室内外的温差,预防空调病的发生;多吃一些健脾化湿的食物,如扁豆、薏米、冬瓜等。同时,还要注意加强体育锻炼,适度的运动能增强体质,帮助消化,促进血液流通。另外,由于空气湿度增加,有关节炎的市民要特别注意除湿。

富的维生素、蛋白质、脂肪、糖等,不但供给人体所必需的营养物质,还可以提高机体的抗病能力。

分。当人体大量出汗后,不要马上喝过量的白开水或糖水,可喝一些果汁或糖盐水。

#### 养生小妙招私分享

##### 1.洗药浴 止痒去湿热

芒种时节,宜用五枝汤进行沐浴。取槐枝、桃枝、柳枝、桑枝各一把,麻叶250克。将五种药物用纱布包好,然后加入清水浸泡半小时。再将以上混合液倒入锅中煎,煎煮时间大概在20分钟。取煎煮的药液,倒入浴池的清水,进行洗浴即可。每周洗上两次,效果更好。

##### 2.科学午休 夏天不犯困

一般,午睡时间以少为宜,最少20分钟,最多不宜超过1小时。午睡需要两个条件,一是静,二是凉。静就是安静,凉指清凉,但并不是指在睡觉时开着空调,切忌也不要吹过堂风。注意在午饭后休息半小时再午睡。

##### 3.吃了凉东西 按摩暖脾胃

吃了凉的东西,脾胃不舒服,可以按摩中脘穴、四门穴,然后揉心窝。