

## 睡出健康来 写在3·21世界睡眠日

3月21日(本周五)“世界睡眠日”即将到来,继去年发布中国首个睡眠指数之后,3月16日,中国医师协会等再次发布“2014年中国睡眠指数”:与前一年相比,国人的睡眠状况总得分提升了2.2分;但其中超过3成居民的得分低于及格线。

而在郑州,记者调查发现,“不够睡”人群主要集中在上有老、下有小的中年“夹心饼干”人群身上。而青年人和老年人则属于“舍不得睡”人群。究其原因,年轻人认为白天的时间属于单位,晚上的时间才是自己的,所以睡得比较晚。而刚退休的人群由于刚从岗位上退下来,一下子缺少了“精神寄托”,不少人便开始寄情于电视剧来打发时间。

睡多长时间利于健康自然也成了老中青人群都关注的问题。

对此,相关专家的答案是:睡眠时间依据个人而定。一般情况下,青壮年一夜睡7~9小时,少年幼儿增加1~3小时,老年人减少1~3小时。而最佳睡眠时间应是晚上10点~清晨6点,老年人稍提前为晚9点~清晨5点,儿童为晚8点~清晨6点。

相较于时间的长短,“睡好觉”还有何窍门?有什么方法能帮助大家“美梦成真”……专家也有支招。

郑州晚报记者 李鹏云

B10、B11·健康最亮点



官方微博:  
<http://weibo.com/u/3706954140>

热线电话:  
0371-67655039、67655036



制图 张一诺



## 植得种植牙,啃苹果跟真牙一样

“拯救牙齿”爱牙公益行动启动以来,已有223人重获口福,活动  
热线:400-0371-133

金水区42岁的李先生,在植得种了一颗门牙,仅用20分钟。开封51岁的甄女士,种了3颗牙,用了不到1小时。荥阳68岁的蒋大爷,上半口牙掉光了,拿着活动假牙来植得找栗伟主任。栗主任只用3个小时,让他重新“长”出一口好牙。门诊数据显示:“拯救牙齿”爱牙公益行动启动以来,省内外逾千名缺牙顾客报名,已有223人通过种植牙技术重获口福。记者在植得口腔候诊大厅看到,数十名顾客在等待治疗。蒋晓蕾

### 种牙一年后,现场吃苹果检验

“吃菠萝、吃苹果、吃油炸花生米,一点儿不费劲!”家住二七区的焦女士,是植得老顾客。去年在植得两次种牙,第一次抱着试一试的心理,种了1颗,尝到甜头后,又种了3颗。

昨天上午她来复诊,很多顾客围着她“取经”:种牙疼不疼?好用么?能吃硬东西吗?热心的她,恨不得掰着嘴让大伙看看种植牙究竟是啥样。为了证明自己种的牙好用,焦女士拿起候诊区的苹果咔嚓咔嚓啃起来。“跟真牙一模一样,好看还好用!”看着她大口大口地啃苹果,大伙连连赞叹。

据悉,“拯救牙齿”爱牙公益行动启动以来,我省知名种植牙专家

团队亲诊,参与活动不仅享受免费口腔检查,还能申请到本次活动提供的300万元种植牙基金援助。

### 50分钟,让8年活动牙“下岗”

新密市45岁的钱女士,右上侧两颗大牙缺失,戴了8年的活动牙。其间,因为活动牙钢丝外露、戴着不舒服,曾考虑过做烤瓷牙。但由于没有天然牙做支撑,不具备做烤瓷牙条件。

植得口腔刘明舟院长检查发现:钱女士口内右侧上颌窦位置低,骨量严重不足,是比较复杂的种植病例。通俗地讲,想种树,但是土壤不够,需要填充土壤。综合会诊后,刘明舟院长采用植得“上颌窦提升”和“亲骨种植”,种植过程中上颌窦开窗外提升,植入人工骨粉,同期植入两颗

牙根,让钱女士“长”出两颗好牙,而整个过程仅用50分钟!

### 植得种植牙:功能、外观媲美真牙

“种植牙就是在牙槽骨上种上人工牙根,就像大树扎根于土壤,坚固又稳定。牙根与牙槽骨紧密结合,让牙齿‘扎根’于牙床上,能够承受巨大的咀嚼力。3月,春暖花开,温度适宜,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期,非常适合种植牙。”刘院长说,春季种牙正当时。

植得种植牙采用瑞士ITI、德国ANKYLOS、韩国DENTIUM等,世界顶级的种植系统和全球领先的种植技术。植得亲骨种植技术,种植稳定性更强、愈合更迅速、微创无痛。备受顾客青睐的植得“即刻种植+即刻负重”

技术,能够实现“即拔即种”,最大限度节省顾客治疗时间,让顾客当天种牙根、当天戴牙冠、当天恢复咀嚼功能,不影响吃饭,而且这项技术填补了省内空白。植得种植牙几乎克服了烤瓷牙和活动牙所有缺点,像真牙一样“长”在口腔内,咀嚼功能和美观度几乎和真牙一样。

### 院庆喜讯

植得“拯救牙齿”爱牙公益行动火热进行中。全省范围内征集单颗牙缺失、多颗牙缺失、全口缺牙顾客及烤瓷牙失败、活动假牙不适者,参与活动享300万元种植牙援助基金,更有机会加入植得会员,畅享“植得种植牙,吃遍中国行”大型美食旅游活动,首站为三亚。更多精彩内容详询:400-0371-133