

新年好牙好口福 伟强齿科水激光无痛种牙、矫牙送红包

矫牙美牙让你牙齿惊艳新生

拥有一口整齐、美观的牙齿,成为许多年轻人的追求,但牙列不齐、黄牙、黑牙、龅牙、畸形牙、四环素牙等常见病,发病率高达80%至90%,伟强齿科采用四大矫正技术,重塑完美脸型,恢复口腔健康。四大矫正技术是:1.MBT 金属托槽矫正,采用优质矫正材料,表面光滑体积小结实耐用,制作精良,能帮助恢复牙齿的完美排列。2.自锁托槽矫正用一种采用滑盖固定矫正弓丝的一种金属或陶瓷等材料制成的装置,滑盖用于容纳和固定正畸钢丝,传递矫治力到牙齿,从而达到牙齿矫治的目的。3.透明牙套隐形矫正 BYERSMILE, 日式手造 隐形矫正 /IN-

春节即将来临,聚会、大餐、走亲访友接二连三,在这些团聚的日子里,“吃”是永恒的主题,最忙的往往是牙。很多人由于牙齿缺失,面对美食只能“望而兴叹”。随着口腔健康理念在我国日益普及,越来越多的患者开始关心自己的牙齿问题,种植牙技术的出现也很好地解决了许多患者对于缺失牙的担忧。然而,对于种植牙技术新的顾虑随之而生,患者往往担心种植牙所带来的疼痛感,术后需要较长时间才能恢复等问题。伟强齿科引进全新 YSGG 水激光技术,让您和疼痛说再见!

最近几年,口腔将 YSGG 水激光无痛诊疗技术运用到种植牙领域,水激光种植牙手术过程出血少,无痛感,并且水激光本身的激光作用能有效的预防感染,术后牙齿美观、实用,特别适用于中老年人群。水激光种植牙相比以往传统种植牙更稳固,远期效果更好。

VISALIGN 隐形矫正将亚洲人的口腔特点和美学理念与国外先进矫正技术相结合,采用全透明的进口高分子树脂材料,全程隐形舒适美观,在不知不觉中完成正畸过程。4.舌侧隐形矫正技术是将矫治器全部安装于牙齿

的舌侧面进行正畸治疗。外光上看不到任何正畸装置,让你矫牙永远成为秘密,伟强齿科针对黄牙、黑牙、牙缝过大、畸形牙采用国际上最先进的 3D 明星全瓷牙,贴面技术及牙齿美白技术,让您告别难看的牙齿,



恢复自信笑容。
在新春佳节来临之际,伟强齿科为您准备了丰厚大礼包,数量有限,先到先得。
1.无痛水激光 3D 种牙,全瓷牙可享受最高 8.5 折优惠。
2.无痛水激光 3D 种牙还免费赠送一颗价值 900 元烤瓷冠或价值 3600 全瓷冠(仅限欧美品牌种植体)。
3.牙齿矫正:免拍片费,免设计费,免取模费;再减 800 元。
(刘佳)
(兰)医广[2014]第 06-23-78 号
伟强齿科牙医热线:0931-2602867
13893414167
地址:兰州市七里河区金雨大厦 12 层

咋吃都不胖 你也可以有 年前聚餐 低脂食物营养丰富又减肥

榛蘑:高蛋白低脂肪的野生珍菌

榛蘑可是名副其实的山珍,细长杆,小薄伞,一般多生长在针叶树和阔叶树的根部。榛蘑在我国分布广泛,是主要采食的野生食药真菌之一。其最大特点是只能野生,很难人工养殖,所以能够保留原有的山野味儿,再和农村的小笨鸡一起炖煮,能够最大程度地突出鸡肉的鲜香。慢慢炖制一个小时,再加上土豆粉条煮一会儿,那真是香极了。

榛蘑中含有丰富的蛋白质和氨基酸,尤其是人体必需氨基酸中的赖氨酸和亮氨酸,含量都高于肉类、蛋类和乳类,但脂肪含量却很低。而且其中的 B 族维生素、维生素 D 和维生素 C 含量也很丰富。

另外,榛蘑本身有一种天然的香气,具有开胃的功效,丰富的纤维素还有助消化和防治便秘的作用。

魔芋:低脂多糖是膳食纤维之王

不少人误会魔芋是果冻,其实魔芋是一种草本植物,其根茎经去皮、烘干磨成粉后,

年前聚餐多,对于那些怎么吃都不长肉的瘦子,胖子们心中冒出各种羡慕嫉妒恨的情绪来。对于喝口水都要担心长肉的你,现在有口福了!因为有些食物不仅健康而且减肥!吃了不仅给胃部添动力,还能给肠子刮刮油,赶快尝试一下营养丰富、低脂低能量的“魔力食物”吧!

再加工即可制成魔芋食品,包括甜品、面条及素肉等。魔芋的热量几乎为零卡路里,并且不含脂肪,却含有丰富纤维,可在肠胃内吸收水份,食用后易有饱足感,多吃也不怕。而且魔芋也具有水溶性纤维,为人体吸收后可阻碍肠内细菌繁殖,并导引细菌排出,因此得胃肠清道夫之美名。魔芋具有低热量、低脂、低糖、高纤维的特点,减肥瘦身、清理肠道,魔芋食品可是好选择。

另外,科学研究表明,魔芋多糖能有效阻

止小肠对胆固醇、胆汁酸等脂肪分解物的吸收,有辅助降脂的作用,而且还有降糖、预防心血管疾病等多种生物功效,因此,有“膳食纤维之王”美称。

西兰花:低脂饱腹又抗癌

西兰花营养丰富,含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。维生素 C 能够促进消化吸收,改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢,降低血脂。西兰花含有丰富的膳食纤维,纤维能阻碍食物的吸收,纤维在胃内吸水膨胀,可形成较大的体积,使人产生饱腹感,有助于减少食量,对控制体重有一定作用。100 克的西兰花只有 33 大卡的热量,是减肥瘦身的佳品。人吃含纤维多的食物就能在一定时间内很好地进行消化吸收而后将废物排泄。西兰花具有较低的能量,但是能够带来饱腹感,所以减肥的时候记得经常吃菜花哦,这样就不会饿肚子了。西兰花一直在众多美眉的减肥史中占据重要的位置,它的低脂肪绝对是减肥人士的首选。

本报记者 刘佳



牙齿矫正无年龄限制 错失最佳时机费用高

牙齿拥挤不齐,容易嵌塞食物残渣,不易清洁彻底,常引起牙龈炎、牙龈出血、牙结石及牙面色素沉着、口臭、龋坏等现象。牙齿正畸就是将排列紊乱的牙齿矫正整齐。通过正畸治疗,让牙齿及牙龈等牙周组织保持健康;同时增强自信心,使心理保持健康;通过正畸治疗也能改善咀嚼功能。而对于青少年来说,牙颌畸形影响颌面部发育、口腔卫生、口腔功能、容貌外观、心理健康,还会引起消化不良和胃肠疾病等,其危害不可小觑。

临床研究显示,随着现代牙齿矫正技术和生物材料的发展,牙齿矫正已没有年龄限制,即任何年龄的人,只要牙周组织健康均可接受牙齿矫正。而且不同的牙面部畸形,矫正的最佳年龄完全不同,临床实践证明,凡是影响颌面发育和容貌美观的口腔不良习惯和严重骨骼畸形,如吐舌习惯、咬下唇习惯、口呼吸习惯、地包天、爬牙、偏侧咀嚼等,都要尽早接受口腔正畸专家咨询和治疗,如果有地包天、反颌等骨性畸形的特殊牙齿问题,最小矫正年龄可到 4 岁左右,越早发现越早矫正效果越好。

随着生活水平的提高,青少年在享受良好生活条件的同时,也加重了牙齿畸形的概率。一些家长对牙齿畸形带来的严重影响不了解不重视,使得青少年口腔健康问题比较突出。

牙科专家指出,牙齿畸形主要多发于 12 岁至 16 岁的孩子之间。牙齿矫正最佳时间是孩子身体正处于发育高峰期的时间,一般是 11 岁到 18 周岁,女孩较男孩要早,这个时候牙槽骨可塑性比较强,及时矫正效果最佳。错过了这个黄金时期,18 岁之前矫正也可以收到不错的效果。但如果等到成年人后再去做牙齿矫正,所需要的时间和费用都会增加很多。

(刘佳)

吃火锅,减肥必须绕行的四大雷区

绕行雷区一:猪肉,每 100 克高达 200 卡路里!

肉类食物一直在饮食减肥中都是需要留心的食材,在火锅减肥法中也同样要更谨慎选择。那么要怎么选择猪肉呢? 尽量避免选择五花肉,因为脂肪跟瘦肉分量几乎对等,也就说热量与脂肪含量会很高。里脊肉与大腿肉能有效抑制热量的摄入,如果肉上附有脂肪,也尽量去除掉,特别是里脊肉,如果取出脂肪后每 100 克的热量仅为 60 卡。

绕行雷区二:鸡肉,是否去皮热量差远了!

烹调鸡肉前要将鸡皮去掉是饮食减肥的铁则,是否去皮,热量前后相差 100 大卡!虽然鸡皮中含有大量的骨胶原,具有美容养颜的功效,可是对于减肥来说,鸡皮的热量与脂肪含量可以说是更恐怖的杀手呢!

不少人喜欢用鸡腿肉来做火锅,其实鸡胸肉的蛋白质含量是最丰富的,脂肪含量也是最少,所以不少人建议减肥时应多吃鸡胸肉。但鸡胸肉若加热时间过长,会令肉质变硬,所以在吃火锅的时候务必注意。

绕行雷区三:炸豆腐,豆腐炸过后热量高得惊人!

豆腐是减肥瘦身不可缺少的食材,每 100 克仅含 72 卡路里,可以豆腐为原料制成的各种煎炸豆制品,例如炸豆腐,经过油炸处理后热量翻了好几倍,高达 386 卡,也就是说,一块炸豆腐大概 25 克,就已经接近 100 卡热量了!所以,别以为炸豆腐是豆制品就掉以轻心,一些豆制品如豆腐、豆浆、纳豆等都是十分减肥的食物,可是经过油炸后,吸收了油分与热量,热量就大大升级了,所以在吃火锅的时候,有必要控制油炸食物的摄入。

绕行雷区四:咖喱,不同制品热量大不同!

最近有不少新兴的火锅款式,咖喱火锅就是其中一种,现在的咖喱制品有很多,粉状、块状、糊状等,在超市也能轻易购买到。我们也知道咖喱能对减肥有一定的功效,可是如果用咖喱块或咖喱汁直接制作火锅汤底,热量会非常高,以每份 20-25 克来计算,大约含 100-125 卡的热量,主要是因为咖喱块与咖喱汁中的 35%都是脂质。所以,如果要吃咖喱的话,选择咖喱粉在调配出汤汁,减肥功效才能显现出来。

本报记者 刘佳

