

# 种植牙老人的公开课：找谁种？怎么种？种多少？

## 牙博士专家解析种植牙专业知识

### 牙博士专家提醒：积极口腔防治 老人也可以有一口好牙

**观念一：**认为“老人掉牙是必然的”。其实，大多数老年人牙齿脱落是由于早期牙周病不治，初起不补，任其发展，导致“早期不治，晚期拔牙”。宁波牙博士口腔医院种植中心王道军主任指出：如果早期积极预防、治疗龋齿，老人也会有一副好牙。

**观念二：**认为“牙病不算病”，对自己嘴里已有的病灶牙，如残冠、残根，凑合使用，不积极处理。殊不知，这些残冠、残根的废边、锐尖，长期刺激、损伤舌缘或唇颊粘膜，最终导致口腔癌。

**观念三：**“缺牙不种牙”。认为“老人缺牙是常事，掉了就掉了”，常以怕麻烦、不习惯带假牙等为理由而不种牙。他们不知道，长期缺牙，使咀嚼功能退化，导致消化不良、营养缺乏，严重影响健康。



种植牙，21世纪 口腔医学重要的成就之一

由于种植牙实现了人类一直向往的“再生长出第三副牙齿”的梦想，所以医学界公认这是迈向21世纪口腔医学最重要的成就

之一。成功的种植牙不仅形态逼真，美观、舒适，而且咀嚼功能和真牙一样，已经成为当前牙齿缺失患者的主要修复方式。

种植牙本身是一种很成熟、很先进的技术，但部分患者由于没有选择正规医院、正规专家而出现种种问题。那么，想做种植牙的老人究竟应该如何正确选择呢？

### 找谁种？鱼龙混杂，小诊所埋下健康隐患

宁波牙博士口腔医院种植中心王道军主任感叹道：种植牙是口腔机构中的高端项目，在利益的驱使下，各口腔机构都纷纷上马种植牙项目，一些小诊所也公然铤而走险，给患者健康埋下安全隐患。

种植牙是一门专业技术要求很高的新型学科，并非所有的牙科执业证的机构都能胜任，因此，老年朋友要做种植牙时，应到有种植资质的正规医院就诊，在种植医生的选择上，更要选择那些临床经验丰富、技术精湛的种植医生，才能提高种植牙的存活率，并有效延长种植牙的使用寿命。

### 怎么种？纯韩微创即刻种植 即拔即种仅需5-10分钟

宁波牙博士纯韩微创即刻种植技术一经推出，即受到广大中老年患者的青睐追捧。有别于以往传统种植牙的弊端，纯韩微创即刻种植牙更具临床优势，成活率最高可达100%，其核心大致可总结为“快、准、精、微”四个字。

**1、快：**即拔即种、5-10分钟、一次成型。传统种植必须经过拔牙后3个月修养期、伤愈后再开二次开刀种植这样一个漫长过程。牙博士将种植体在拔牙同时一次性植入，植入过程仅需5-10分钟，种植一次成型。

**2、准：**精确定位、精准植入、无缝对接。牙博士采用先进仪器立体扫描采集口腔信息，把握种植角度、深度、吻合度，精确定位、精准植入，无缝对接牙床，避免传统种植的弊端。

**3、精：**细节精致、环节精细、技巧精湛。牙博士注重植入过程中的每个细节精微性和环节精细性，根据患者牙床骨质密度、高度、宽度精确定位，用精湛的植入技巧，精准将种植体嵌入牙槽骨，一气呵成。

**4、微：**微小切口、微创无痛、快速愈合。牙博士讲究植入的精巧性，在精确定位，只需微小切口(2-3毫米)精准植入牙骨，告别传统种植牙切开、翻开牙肉、缝合、拆线等步骤，将创伤降低到最小程度，而且无痛麻醉仪让患者全程无痛，实现出血少，恢复快，种植过程患者完全无痛。

### 种多少？方案各异，取决于骨质条件的差异

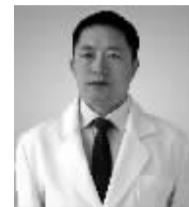
对于已经选择种植牙修复的缺牙患者，因其本身体质及牙骨质等条件的不同，也会致种牙方案有所不同。因此，种植牙前要进行口腔CT检查，了解种植部位的骨质疏密度、厚度及重要的组织结构，排除手术禁忌症，制定治疗计划等为种植手术做充分准备。

牙博士医院王道军主任介绍，要根据患者的不同情况，设计最适合的牙齿种植方案，选择适合的、科技含量高的种植体系统，才可以确保种植后期效果及使用寿命，使种植牙更稳固、耐用、舒适。

同时，牙博士医院王道军主任提醒老年朋友，在牙齿缺失后，应尽早到口腔医院进行就诊，以免错过种植的最佳时机。牙齿缺失后，牙槽骨就开始了不可逆地吸收，就像没有了植被的土壤会流失一样，缺牙时间拖得越久，牙槽骨失去得也越多。牙槽骨严重吸收又要种牙时，就意味着先得植骨，这就增加了手术的难度，增

长了手术时间，提高了手术费用，所以缺牙的朋友要及早到正规的医疗机构进行治疗，千万不要错过最佳治疗时间。

### 专家推介



**王道军**，现任牙博士口腔连锁集团宁波牙博士口腔医院主任，从事口腔临床工作23年，曾多次进修于南京医科大学附属医院，多次身赴韩国交流学习口腔种植技术，熟练掌握多个种植系统的

种植技术并应用于临床在长期对口腔疾病的研究过程中，不仅继承了世界前沿的学术思想和经验，而且开创自己独特一系列诊疗手段和技术，是我国口腔界有名的主任医师，至今已成功让数万口腔疾病患者满载着微笑。

◎牙博士口腔连锁集团宁波牙博士口腔医院种植中心主任

◎德国3D微创精准无痛种植牙大师

◎德国DGZI口腔种植协会会员

◎中华口腔医学会会员

◎德国贝格(Bego)种植体集团讲师

◎美国百康(Bicon)种植集团大中华区指定医师

### 温馨提示

更多口腔问题可拨打口腔健康栏目热线

81 000 000

## 细心呵护你的“出口”，当心痔疮找上门！

俗话说“十人九痔”，但是有些人也许一辈子也不会患痔疮，有些人却反反复复经常受到痔疮的困扰。以往中老年人常见的“痔疮”病，如今缠上了越来越多的青壮年，那么，哪些人是痔疮的易发人群呢？

### 如厕时搞“副业”，小心马桶上的痔疮！

自从手机等电子产品普及以来，入厕带上它们或许是每个人的不良习惯，看网页，聊微信。以往老年人常见的“痔疮”病，缠上了越来越多的青壮年，其中久蹲马桶族尤为多见。宁波马应龙博爱医院的专家介绍，前几年，患痔疮、便血等肛肠疾病的一般都是中老年人，而现在，二三十岁的年轻人尤其是办公室一族得痔疮前来就诊的也非常多，久坐、蹲厕过久都是诱发痔疮的主要原因。据悉，宁波马应龙博爱医院主要以肛肠科专业为主，提供专业的肛肠疾病诊疗服务。

宁波马应龙博爱医院的专家解释，如果人习惯了长时间坐在马桶上阅读、思考问题等就会降低排便的意识，造成排便困难，久而久之会形成习惯性便秘甚至引发痔疮。对此，宁波马应龙博爱医院的专家强调，预防马桶上的痔疮发生，就应该养成良好的如厕习惯。首先，平时要改掉看书看报玩手机等不良习惯，缩短如厕时间；其次，平时要预防便秘发生，适当运动，多食新鲜水果蔬菜；还要做好肛门周围处皮肤的清洁，时常用温水进行冲洗。如果发生便秘、痔疮等肛肠疾病要及时就医。

### 久坐不动易得痔，你是其中之一吗？

白领、司机、老师这些久坐、久站的人更容易成为痔疮的高发人群。久坐不动的办公一族，由于长时间保持坐姿，导致腹部血

流速度减慢，血液循环受阻、淤积，从而诱发或加重痔疮病情。宁波马应龙博爱医院的专家建议久坐族选择硬一些的座椅，工作时应适当起身活动，预防痔疮发生。

此外，说起肛门问题，人们对消化道的“入口”——嘴很关心，经常擦嘴，还会给嘴抹润唇膏。可对于消化道的“出口”就漠不关心，甚至有点粗暴，比如有些人排便完后用力擦拭，容易造成损伤。宁波马应龙博爱医院的专家建议人们细心呵护“出口”，排便后有条件的用温水清洗，或用柔软的卷纸轻轻擦拭。宁波马应龙博爱医院的专家称爱护你的“出口”还意味着你要注意饮食，调整工作方式，经常变换体位或多参加运动，关心你的“便便”，保持大便通畅。宁波马应龙博爱医院的专家告诫千万不要自我诊断痔疮，一旦发现病情要及时去专业的医院检查、诊断，对症下药，宁波马应龙博爱医院实行全年无休制度，患者随时都能就诊！

### 女性朋友易患痔，难忍又难言？看这里！

目前女性痔疮发病率居高不下，临床数据显示，痔疮总发病率为59%，女性发病率为67%，比男性发病率高出13%，其中女性肛肠病患者以24到40岁之间的职业女性患者居多。这究竟是怎么回事呢？由于职业女性久坐办公，缺乏运动，作息不规律，疏于饮食养生等。据了解，大多数女性患者渴望男女分诊，避免尴尬，因为天生害羞的女性对于痔疮、便秘这样的私处疾病难以启齿，往往不加重视，病情一拖再拖，小病发展成大病。错过了有效治疗时机，使美丽生活大打折扣。宁波马应龙博爱医院的专家提醒，本院可提供贴心服务，避免尴尬，女性患者如果发现痔疮等肛肠疾病的症状，一定要及时前往医院检查和治疗！ 夏静/文

## 5种搭配让营养加倍



近日，美国“我的部落”网站刊文指出，合适的食品搭配不仅能做出美味，还可以让它们的健康益处加倍。讲究搭配，更是中国饮食文化的精髓。

### 绿茶+柠檬更护心

绿茶富含多酚类抗氧化剂儿茶酚，有益心脏健康，可降低患心脏病、脑卒中的风险。美国普渡大学研究发现，在绿茶中加入一些富含维生素C的柑橘类食物，能提高人体对儿茶酚的吸收

效率，使儿茶酚的保健功效增加4倍。实验表明，柑橘类食物中，柠檬的效果最好，橘子、橙子、柚子等次之。因此，建议大家在喝绿茶时，加入一两片柠檬。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红提醒，茶水要淡，柠檬也不用多放，免得味道过酸；柠檬以新鲜为宜，最好切成薄片，带皮放入茶杯中。因为柠檬表皮不仅容易泡出香气，还利于人们摄取其中略带苦味的类黄酮物质。用不完的柠檬可以在切口处涂些蜂蜜，用保鲜膜包上，这样可以保存两三天。

### 酸奶+香蕉更清肠

酸奶含大量活性乳酸菌，可改善肠道菌群，促进肠道蠕动，从而有缓解便秘、清除“肠道垃圾”的作用。香蕉富含可溶性膳食纤维，能帮助消化、调理肠胃。两者强强结合，可谓“清肠利器”。经常便秘的人，可以将香蕉切块拌入酸奶中，或用料理机将酸奶和香蕉搅拌在一起食用。中国中医科学院养生专家杨力特别提醒，空腹喝酸奶促进排便的效果更好，熟透的香蕉才有通便功效，如果多吃了富含鞣酸的生香蕉，反而对消化道有收敛作用，更适合腹泻者。如果为了清肠，新买来的生香蕉最好在通风处放几天后再吃。

### 羊肉+萝卜更明目

萝卜牛腩是民间的“经典名菜”，很多人只知道它们在味道上相互契合，却不清楚美味背后的健康益处。范志红表示，胡萝卜富含胡萝卜素，可在人体中转化为维生素A，起到明目、保护视力的作用，但它需要油脂的帮助才能更好地被人体吸收，而羊肉很好地扮演了这个角色。寒冷的冬天里，人们更容易缺乏胡萝卜素和维生素A，这个菜特别适合冬天食用。值得提醒的是，针对不同人，烹饪时羊肉和萝卜的比例应有所差别，瘦弱、贫血、怕冷者可适当多吃点羊肉，高血脂、高血压、身体燥热的人最好多吃点萝卜。

提醒，虽然上述食物的搭配比较经典，但也无需拘泥于此，天然的食物各有健康作用，只要做到均衡，就能保持营养平衡。最重要的是，要了解自己的体质和营养状况，有针对性地科学饮食。