

门牙坏了做种植牙要缺牙多久？



临床上经常见到前牙因龋坏、外伤折断而不能保留的情况。按照传统观念，坏的牙根拔除以后，如果选择种植牙，要等牙槽骨3-6个月完全长好后，才能进行种植手术；而牙根植入后，又要等3-6个月和牙槽骨稳固结合后，才能安装上面的假牙。这样一来，患者门牙拔掉后要等待6到12个月才能安装固定牙。虽然期间可以用活动牙来“遮遮门面”，但是活动牙既不舒服，又不美观，长时间使用非常不便。

好在种植材料和技术有了突飞猛进的发展。首先是人们对拔牙后种植的时机有了全新的认识。如果没有炎症，牙槽骨缺损不大，完全可以在拔除坏牙的同时植入种植牙根，这叫做即刻种植。即刻种植的关键就在于拔牙伤口的愈合和种植牙植入后的愈合统一在同一时间内进行，从而节省了至少3个月时间；其次是能够将2次手术减少为1次，大大减少患者的痛苦和紧张。已经有大量的文献证明了即刻种植能获得和传统种植一样高的成功率。但是即刻种植也有其局限

性。首先是对患者条件要求比较高，不能有太大的骨缺损；其次是对种植医生技术水平要求很高，经验不足时容易犯下不可挽回的错误；第三是常常需要植骨，费用高于传统种植（关于植骨技术，后文会阐述）。

那么，患者接受了即刻种植后，是否还要等3个月牙根长牢后才能安装固定牙呢？事实上，如果条件适合，在手术当天就能装上临时的固定假牙，完全不需要使用活动假牙，也完全没有缺牙期。这种技术叫做即刻修复，是近年来口腔种植学的新进展。其理论基础是种植体表面处理技术越来越先进，牙根植入后非常牢固，马上安装临时牙并不会影响愈合过程。当然即刻修复也有严格的适应证选择，就是患者牙槽骨条件较好，没有明显炎症和骨缺损，牙根植入时的牢固程度达到一定指标。对于患者来说，虽然即刻安装的临时牙在感觉和美观上和真牙无异，却一定要牢记，在8周以内，千万不能用临时牙咬东西，否则会影响愈合。等到3个月

后，将临时牙更换成更加美观舒适的全瓷牙，整个治疗过程就结束了。

所以，前牙不能保留而需要种植的患者，选择经验丰富的种植医生，有望在很短的时间内，获得理想的修复效果。

宁波口腔医院院长 贺刚博士
(全国种植病例大赛金奖得主)

医讯

4月5日有种植牙知识讲座

宁波口腔医院四月种植月“让父母带着好牙去旅行”系列活动，贺刚博士受宁波天一讲堂邀请，为您讲述“种植牙的那些事”消除您的后顾之忧！

讲座时间：
4月5日（周六）下午2：00；

讲座地点：

宁波市图书馆三楼报告厅（永丰路135号）；
免费领票电话：0574-87328181；
电话预约领取天一讲堂门票者可获口腔保健旅行礼包1份。
意向种植患者，现场预订手术有神秘大礼相送！

预防春困，多运动是一剂良方



天气变暖，这样的“春困”症状不知你是否出现，如常感到困乏无力、昏昏欲睡，早晨醒来也较迟。宁波市中医院治未病中心周建扬主任中医师表示，“春困”不是病，是人体对春季气候的一种适应性反应，完全属于正常的生理现象。但“春困”的一些症状，的确会给工作和生活带来不利影响。

据了解，当气温转暖时，人体的体表毛细血管舒展而需要增加血流量，这时脑组织的血流量就相应减少，脑组织供氧不足，从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象。容易“春困”的人，往往存在着“阴虚”现象，有些人除犯困外，还会出现脸色潮红、好激动、掉发、记忆力下降等。

春困虽然是随季节变化而出现的正常生理现象，但会影响人们的学习和工作。周医生介绍说，预防春困最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则，做到起居劳作，顺应春天阳气生发、万物萌生

的特点，使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气，舒展畅达，生机勃勃。

其次，要注意在春季不要过度劳累，但睡眠也不能过度。“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决，可能会导致“越睡越困”，春日里应尽量不要熬夜。同时，还要时常开窗通风，保持室内空气的新鲜、流通，外来的新鲜空气可能会给人注入精神活力。

再者，大家就得适当地运动，多在阳光充足、绿化多的地方活动，以便大脑有更多的氧气补给。有春困现象的，还要注意及时合理调理饮食，少吃羊肉等温性食物，不吃辛辣、煎炸烤食品、狗肉、酒类、火锅等热性食物，可以饮用一些提神的茶，很快就能度过“瞌睡期”。

总之，解决“春困”，多睡不是办法，睡眠时间过长可能会降低大脑皮层的兴奋性，导致越睡越困。饮食清淡些，加以适当运动，才是好办法。

徐益霞/文 张峰/摄

中科灵芝孢子油

专注灵芝研究28年



科学带来健康

南京中科药业出品
本品不能代替药物
不适宜人群：少年儿童
国食健字G20100316
苏食健广审（文）
第2013120145号

中科灵芝10项核心专利

- 一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法（PTC国际专利）201108586-7
 - 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物ZL 2004 1 0014120.3
 - 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法 ZL 2004 1 0065736.3
 - 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法（AT）ZL 03 1 12703.7
 - 一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL 99 1 23952.0
 - 一种灵芝三萜类成分的提取方法 ZL 2009 1 0024957.9
 - 一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL 03 1 31837.1
 - 一种灵芝孢子多糖的精制工艺 ZL 2006 1 0097229.7
 - 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL 2006 1 0086075.1
 - 灵芝孢子粉片及制备工艺 ZL 2006 1 0040558.8
- 宁波总店：中科宁波健康服务中心（开明街396号平安大厦11楼1101室，中山东路与开明街交叉路口。）
垂询热线：800-9574-063 87237115 87237118

肾虚精亏、阳痿早泄……男人快喝蛮龙液

人过中年，男人精力大不如前，难免出现阳痿早泄、肾虚精亏、小便频数、腰膝酸软等症状。

赛力神牌蛮龙液，由云南云龙制药股份有限公司独家研发生产。赛力神牌蛮龙液，在原方基础上精选雄蚕蛾，配菟丝子、淫羊藿等数十种名贵中药精制而成，效果确切。

主治：补肾壮阳、填精益髓，可用于肾虚精亏、阳痿早泄、梦遗滑精、小便频数、腰膝酸软！

赛力神牌蛮龙液四盒一个疗程，建议广大患者坚持疗程服用，疗效更显著、更持久。同时，厂家为了让更多男性朋友尽快康复，享受美好生活，特举行大型推介活动，请勿失良机。

喝蛮龙，做自信男人！
咨询热线：0574-82612080

生产企业：云南云龙制药股份有限公司

指定经销地址：宁波 宏昌参大药房（解放南路311号口腔医院旁）江东 越丰堂大药房（儿童公园西门对面）慈溪 利民大药房（人民医院北门对面）余姚 益寿堂大药房（学弄80号）奉化 长生药店（东门路8号）宁海 华泰中西医大药房（气象北路10号）象山 青松堂大药房（客运中心中巴车站旁）象山石浦利民大药房（金山路148号）镇海 太和堂药店（车站路86号）邱隘 中西大药房（镇中路136号）观海卫 兴玲大药房（市场路80号）姜山 春蕾大药房（华山路14号）北仑 新城大药房（新大路432号）大碇 九峰药店（人民南路206号）柴桥 养正堂药店（新桥北路265号）红联 寿仙堂大药房（振兴东路66号）

OTC 国药准字Z53020206甲类
滇药广审（文）第2013070173号

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在药师指导下购买和使用

咽炎 反复发作怎么办

慢性咽炎是咽黏膜的慢性炎症：咽痛、咽干、咽痒、干咳、黏痰梗堵等，非常不舒服；慢性咽炎久拖不愈还会引起咽壁滤泡增生、声带息肉、黏膜溃疡、淋巴结肿大及慢性支气管炎哮喘，所以慢性咽炎不可久拖。

现在有个好办法，根据中医传统配方：选取金银花、桔梗、甘草、陈皮、青果等地道药材熬制萃取浓缩而成小蛮丸。目前这一配方，经改良后加入了人参果、生地、胖大海等共计38味，按国家GMP标准生产，被检验批准命名为38味咽康王，销售4年多了，口碑越来越

好。38味咽康王纯中药提取，没有副作用，按周期服用效果好，6盒1周期：买5送1、买10送3。

咨询热线：0574—88187608
(市内免费送货)；
经销：海曙宏昌参药店；信谊药店；轻纺城平安百姓药店；江东越丰堂药店；江北万和大药房；镇海太和堂药店；北仑新城大药房；慈溪嘉虹大药房；奉化长生药店；宁海华泰中西大药房

国美获商业模式变革金奖 O2M战略备受学术界认可

3月14日—15日，为期两天的第二届诺贝尔经济学家中国峰会在北京举行，本届峰会的主题为“变革与创新，转型与风险”，峰会汇集了世界顶级经济学家，展开睿智的思想碰撞。

作为本届峰会的压轴大奖——第五届中国管理学院奖颁奖仪式也如期举行，国美电器凭借“O2M全渠道商业发展模式”，获得了本届分量最重的“商业模式变革金奖”。本届管理学院奖评审团云集了来自清华、北大、哈佛大学、普林斯顿大学等国内外著名学府的专家，具有很强的专业性与权威性。颁奖嘉宾则更是耀眼，包括2006年诺贝尔经济学奖获得者埃德蒙·费尔普斯、2013年诺贝尔经济学奖获得者罗伯特·希勒和长江商学院副院长陈龙等权威学术专家前来助阵。

评委会表示，当前整个全球零售产业正处于战略探索期，亟待成功商业模式和标杆企业，引领行业健康发展。国美作为国

内行业领导者，深度挖掘零售本质，率先确立了以供应链为基础的O2M商业模式，找到了行业发展的路径，为整个产业发展提供了可供借鉴的发展模式。

近几年来，国美一直致力于建立“开放式供应链”，增强核心竞争力，收到了良好的效果。

国美电器总裁王俊洲表示，国美对原确定的“线上线下融合的多渠道零售商”战略调整为“全渠道零售商”的战略，并将原只为自己渠道服务的封闭式供应链平台，调整为开放的供应链平台，该平台不仅满足线上线下的自营需求，同时满足对线上+线下+移动终端+其他社会化渠道的需求。

徐晖晖