

新牙是怎样“扎根”在口腔

据了解,我市许多市民,尤其是中老年人,缺牙情况严重,大部分人缺牙后会选择烤瓷牙、活动假牙作为修复方式,但随着口腔医疗技术的发展,目前越来越多的人会选择号称人类第三副牙齿的种植牙。然而还有许多人对于种植牙还不了解,近日,记者在拜尔口腔医院亲历了一位市民种牙的过程,这或能为大家解答种植牙的部分疑问。

“以前真的不知道自己患有牙周病,我现在已经掉了8颗牙,前几年镶过烤瓷牙,现在牙掉了,戴着活动假牙。像我们这个岁数,我周围的朋友好多都做了种植牙,我这是严重的,咨询过很多医院,都说我这种情况比较难种植,我这次想试试,咨询下能不能种植,没想到我找到希望了……”42岁的刘女士在进入种植手术室前这样说道。

手术治疗 种植1颗牙26分钟

宁波拜尔口腔医院周茂栋院长说,种植牙是一项外科手术,不同于其他牙科诊疗,种植牙手术环境条件要求苛刻,从技术、设备到医生的临床经验,到消毒感控等,种植手术前都需要完备的方案、计划。

这回刘女士的种植手术就是由周院长亲自实施的。当刘女士进入手术室后,医务工作者首先做了详细的术前辅导,以缓解刘女士的紧张心情。随后进行手术前的麻醉,接着,周院长运用目前先进的微创种植牙技术,结合他20多年的临床经验,开始为刘女士手术。

让刘女士和我们没想到的是,从开始手术,

到种下牙根,再到缝合直至手术结束,仅仅用了26分钟。虽然看不懂手术中的专业设备和用语,但记者还是被周院长和护士娴熟精细的操作手法叹服。

术后,周院长告诉记者,刘女士的情况比较复杂,牙槽骨牙龈萎缩情况严重,因此这个手术时间还是长的,如果口腔条件好的话,十几分钟就可以完成了。

另外,周院长特别提醒,口腔条件如果不好,实施种植手术时会相对困难,但并不意味着不能种植。但也有完全不能种植的情况,比如受术者有高血压、心脏病、糖尿病、精神疾病等不能通过治疗有效好转的疾病,都不能实施种植手术。

微创种植 理性选择牙齿修复方式

种植牙到底是怎么回事?记者亲历后,感受强烈,就如种植树木一样,牙槽骨牙龈如同水土,没有良好的水土环境自然种植树木成活难度大;种植体如同树木的根,只有深深地扎根“土壤”才能保证树木健康生长。

那么现在流行的种植牙与传统烤瓷牙、活动假牙有何区别?专家表示,种植牙有独立的牙根,像真牙一样可以牢牢地“扎根”于牙槽骨。而烤瓷牙、活动假牙没有牙根,直白地说就是直接附

着在牙床上。

周院长告诉记者,他们倡导健康的镶牙方式,应当理性选择牙齿修复方式。在目前的市场上,烤瓷牙、活动假牙、种植牙三者因各有特色,都占有一定的市场份额。烤瓷牙、活动假牙价格低廉,仍然被许多缺牙的中老年人接受,不过其间或存在频繁治疗、修复的状况。而种植牙除了拥有良好的品质(美观、坚固等)外,使用时间或更长。据了解,世界上第一颗种植牙使用已超过了40年。



周茂栋院长正在实施种植牙手术。

高贵不“贵” 种植牙走平民路线

牙齿是身体里唯一不可再生的器官,一生中只有2副牙齿,一副乳牙在6岁—8岁换掉,另外一副就是伴随终身的恒牙。任何人都阻挡不了“老掉牙”,恒牙掉了怎么办?种植牙,在发达国家已成为缺牙修复的首选方法。

种植牙这项先进技术从国外引进国内,在人们的印象中,种植牙“贵”字当头。然而,种植牙真的贵吗?周院长说,市民可以自己算个小账,烤瓷牙修复缺失牙,缺失1颗牙要做3颗烤瓷牙,而且烤瓷牙的使用年限大致在7年—10年,活动假牙随着年龄和时间的增长几乎一两年就要重新设计、镶配,而种植牙的费用相对贵一些,但远期效果10年的存留率一般在90%以上。

周院长说,在国外种植牙的价格比国内高出很多,随着种植牙普及率的提高,走平民路线并不难。此外,周院长还提醒市民,不管选择何种方式修复牙齿,一定要到正规的医疗机构去咨询和修复,并根据自身条件和需求来选择修复方式。

记者 徐益霞

过了立秋就是处暑 专家细说养生妙招



过了“立秋”,下个节气就是“处暑”了,这时虽说总的趋势是天气逐渐由热转凉,但宁波,高温天气还将延续一段时间,气象学意义上的秋天并未来到。

专家指出,气温高、气压低和空气湿度大,这些都会导致人体免疫力降低,影响着人们的身体健康,体质较差的人很容易中暑感冒。而这个季节感冒有一个特点,就是除了一般的感冒症状以外,还有口干、咽痛、烧心等内热现象。在中医看来这其实是“上火”的表现。中医把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫“上焦火”。上焦(心肺部位)有火,多表现为咽喉疼痛、口干、唇裂、目赤伴有干咳。中医对夏季感冒的治疗以祛暑为主,比如吃金银花、板蓝根、菊花等以祛暑解热。板蓝根具有清热解毒、凉血利咽之功效,故为预防夏季中暑、感冒之必备良药。专家提醒大家,对于体质较弱或者有轻微感冒症状的人,要及时服用板蓝根颗粒之类的抗病毒药物,同时保持良好心态,增强自身抵抗力。

另外,立秋预示气候将由热转凉,自然界“阳消阴长”,人体的生理活动

亦随“夏长”到“秋收”。因此,虽然气候仍炎热似“秋老虎”,但若贪吃生冷寒凉食物,加上湿气重,容易损伤人体之阳气。如此,秋冬则容易生病。

在饮食方面,夏季出汗多而易损失津液,适当吃酸味食品能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

还有立秋后,除身体上容易出现燥症外,不少人在情绪上也出现了燥症表现。中医认为,一旦出现心情急躁等负面心理反应,便会影响到肝脏及肺气的功能。因此,秋季还应重视精神方面的保健,要宁心安神,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解。

需要一提的是,秋季是开展各种运动的大好时机,在此介绍《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念“咽”字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。 金阳 欣敏

健康晚餐的三个“黄金法规”

“早餐吃得好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”一直被奉为饮食的“黄金法规”,相对于早餐和午餐的丰盛,我们的晚餐要怎么吃才能做到既补充能量同时又不会对身体造成过重的负担?下面为大家介绍晚餐的三个黄金法规。

1.简单、定量为主

相比早餐和午餐,晚餐更应该吃得简单些,一般要求晚餐所供给的能量不超过全日膳食总能量的30%即可。

在无法避免无限制地吃菜肴的同

时保证主食的进食量,主食应“定量”,健康成人每天至少在300克以上,晚餐可以适当减少。另一方面在主食的选择上应该尽量偏向于消化和营养保持良好的粗粮类。

2.清淡、低脂、易消化

晚餐宜清淡,注意选择脂肪少、易消化的食物,且注意不应吃得过饱。晚餐营养过剩,消耗不掉的脂肪就会在

体内堆积,造成肥胖,影响健康。晚餐时间过晚、过长、吃得过饱对睡眠不利,它容易致人体消化不良和失眠。

3.素食晚餐更健康

晚餐一定要偏素,以富含维生素和碳水化合物的食物为主,尤其应多摄入一些新鲜蔬菜,尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。

此外,面食可适量减少,适当吃些粗粮,可以少量吃一些鱼类。如果能在吃完晚饭的40分钟后外出散步,将会对食物的消化和吸收十分有利。 三九

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com

唐风采增发 TANGFC

增发前 增发后 白发时 增发遮白发

热线电话 28813806 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) 28813803 (万达广场对面,贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址:杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403