

种植牙的维护与保养



种植牙又称种植义齿,它是在缺失牙的颌骨内通过外科小手术植入钛金属的人工牙根,使其与颌骨成为一体,然后在人工牙根上镶装烤瓷牙,以恢复牙列的完整性和缺失牙的功能。种植牙这项技术自从诞生以来一直被誉爲“人类的第三副牙齿”,可是种植牙如果得不到正确的维护,寿命也是会缩短的。

种植牙为什么需要合理维护?

种植牙有类似于天然牙的牙体与牙周关系。种植体的牙龈部分与牙龈上皮紧密结合,以阻止口腔内的各种感染源进入种植体与颌骨的结合界面,从而维持种植体的长期稳定。细菌、毒素等对牙龈与种植体结合处的生物性破坏作用以及种植牙受力时的机械性破坏作用,都会对种植牙的使用寿命产生影响。

如何正确维护种植牙?

1. 定期检查种植牙各部件

种植牙和天然牙一样由多个部分组成,但天然牙的各个部分是有机地结合在一起,而种植牙是靠螺丝或粘接剂连接的。因此,戴用种植牙的人平时应留意种植牙的各个部件是否有松动的迹象,早发现、早就诊。同时,定期到医院检查种植牙的各个部件是否有问题,以便及时修理。

2. 定期洁牙

种植牙术后要定期到口腔医院洁牙,去除平时刷牙无法清除的牙结石和牙菌斑,从而维持种植牙的长期清洁和稳定。临床上应用的金属洁治器会损伤种植体表面和造成金属污染,建议使用塑料洁治器和树脂洁治器。

3. 保持良好的口腔卫生

做好种植牙的清洁工作是维护种植牙健康的关键。戴用种植牙后,最好每天坚持早饭后和晚饭后有规律地刷洗种植牙。使用正确的刷牙方法,预防种植体周围炎的发生。刷牙时重点要将种植牙牙龈部分刷干净。要注意与邻牙之间区域的卫生,正确使用牙线,以防邻牙发生龋坏。

4. 种植牙术后要选择适当的工具清洁种植牙

建议选用软毛牙刷、摩擦性比较小的牙膏、灵活的单束牙刷、有效的牙线、中间部分带尼龙保护的牙缝刷等,或者选用适合的电动牙刷、口腔冲洗器等。

5. 勿咬硬物

避免用种植牙咀嚼硬糖、干果、骨头等需要用力过度的食物,一方面是由于人工牙根周围没有保护性的压力感受器,因此,牙根组织易受损伤;另一方面,烤瓷牙较脆,损坏后也不容易修补。

6. 定期调牙合

种植牙需与天然牙协调,以维持正常的颌颌系统功能。但一方面,种植牙与天然牙的磨损速度不同,种植牙比天然牙耐磨,时间久了会出现种植牙相对高于周围的天然牙,咀嚼时种植牙先接触,常因负担过重引起咬合创伤;另一方面,天然牙始终具有向前、向咬合面方向的运动,而种植牙缺乏这两种定向运动的驱动力。所以,种植牙患者应定期到医院进行调合处理,以适应不断变化的咬合关系。

7. 种植牙术后注意防止受外力撞击

一旦撞击有伤到牙根的可能,应该立即到医院检查和处理。

总之,种植牙需要我们的呵护,只有合理使用,正确维护,才能更好地延长它的使用寿命。

段静静

作者简介:段静静,宁波口腔医院院长助理、综合科主任、主治医师、口腔修复学硕士,毕业于南昌大学医学院。主诊项目:擅长固定、活动、固定—活动联合修复。

不拔甲, 不包甲, 无痛祛除“灰指甲”

祛除灰指甲就像涂指甲油一样简单

得了灰指甲,就像手上埋伏了一个细菌弹,碰到哪里就传播到哪里,别人见了都恶心,自己见了也尴尬,连做饭、洗菜都不敢碰,生怕把细菌吃进肚子里,而且患有灰指甲,不仅自身交叉感染,还易传染给家人。

“一周甲”皮肤抗菌涂剂,是由美国西弗吉尼亚大学医学院真菌实验室协助研制的纯中药浓缩涂剂,对各种真菌引起的指甲变形、变厚、变黄、变黑、萎缩等疑难灰指甲,能迅速清除灰指甲的顽固真菌,还原受损甲床,促进新甲再生,不拔甲、不溶甲、不包甲、无痛苦、花钱少,就像涂指甲油一样简单。美国技术,以超越同类产品的科技优势,领先国内产品数年以上,无论以前您用过什

么方法祛除过灰指甲失败,都不影响“一周甲”祛除灰指甲真菌的神奇效果,治不好的灰指甲请用“一周甲”。

咨询电话:87894396

宁波专卖店:江东区宋家巷176号(兴宁桥东日月星辰东门)海曙:信谊药店(解放南路55号)宏昌参药店(解放南路311号)江东:民安药店(民安路521号)维威特惠店(四眼碶街46号)江北:万和大药房(槐树路102号)邱隘:中西大药房(镇中路136号)姜山:老百姓大药房(明山路115号)慈溪:九九大药房(三北大街295号)余姚:东方大药房(阳明东路214号)镇海:太和堂药店(车站路86号)北仑:新城大药房(新大路430号)奉化:长生药店(东门路8号)宁海:华泰中西大药房(气象北路10号)象山:竣景堂药店(丹城建设路111号)

全市免费送货,货到付款。

浙卫消证字(2011)第0050号

时至初冬防肢冷

时至初冬,转眼又是西北风起,天气转冷,一部分人群的老问题随之而来,同样的衣被,但就是程度不同的四肢不温,手足冰凉!

从现代医学角度看,与肢体寒冷有关的疾病有甲减、雷诺氏征、席汉氏综合征等,但这毕竟很少,单纯的肢体寒冷,或比人怕冷确实难以和疾病挂钩,如何来解释这种现象呢?倒是近30年来掀起的以中医理论为基础的体质论述。

《内经》说:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”,“阳气者,精则养神,柔则养筋。”身体中的阳气就好比自然界的太阳,它的作用就是对身体的温煦、温养。有了阳气的温煦,才能保证冬天肢体的暖和;有了阳气的温养,才能保证精神饱满,肢体灵活强壮;同时阳

适当运动是关键

气还有气化推动和卫外固密作用。秋冬季,阳消阴长更会影响到阳虚质人群。“阳虚则外寒,阴虚则内热”,外寒者,四肢不温、手足冰冷也。

当然要改变阳虚质并非轻而易举,人的体质由先天禀赋和后天获得,有固有的、相对稳定的特质。但相对稳定并不是不能改变,以下的一些措施并持之以恒或许有益于改变阳虚的偏颇体质:(1)注意保暖,减少体热的散发,尤其是腰以下的下半身和双足;(2)“动则生阳”,适当的运动如跑步、健身操、太极拳能活络筋骨,舒展生发阳气;(3)左右手按摩对侧腕关节伸出的阳池穴,阳池这个名字意味着囤聚太阳的热量,另外也可按揉涌泉穴、劳宫穴、气冲穴,拍打肾俞穴;(4)在冬至前后服用一些温阳补气的中药,或吃一些温补的食品如羊肉、胡萝卜、红枣等。

和专家一起说说种植牙的事儿(一) 中老年人牙齿缺失怎么办?

中国人普遍口腔保健意识薄弱,“老掉牙”常常被认为是再正常不过的事情,是每个人到老都必经的过程,因此,即使缺牙严重影响到日常生活,带来诸多不便,很多人还是选择隐忍了事或随便戴副假牙。其实这是非常错误的!

缺牙危害不仅仅是吃不好的事!

人到中老年,身体机能本来就会有所下降,如果牙齿缺失,势必带来咀嚼不便,坚持选择较软或流质食物,长期以往便会营养不良;若忍不住吃一些稍硬的食物,便会囫圇吞枣似的下咽,长期如此又会影响胃肠负担,导致消化不良,甚至引发胃肠疾病。此外,牙齿缺失还会加速脸型苍老,影响正常的说话发音甚至增加患中老年痴呆的几率。

看来,缺牙的中老年人要想均衡饮食、保证健康,最重要的还是尽早把缺失牙修复好。

传统假牙弊端多,烤瓷牙代价巨大

传统的牙缺失修复方法有活动假牙和固定烤瓷牙。假牙缺点多,危害大,早已被市场淘汰。它不能咀嚼较硬的食物,异物感强,容易损伤口腔黏膜,引起口腔炎症,而且寿命短,一般来说3-5年就需要全面检修和更换,相当麻烦。

烤瓷牙固然有它的优点,例如看起来比真牙更美白,但是这种美丽的代价却非常大。宁波拜尔口腔医院院长周茂栋提醒大家:烤瓷牙相当于给牙齿戴上一顶安全帽,但是这顶“安全帽”需要先将两边健康牙的牙冠磨小才能“戴上”,而这种对自然牙的磨损将是不可逆的,损伤非常大,如果维护不当还会出现烤瓷桥的松动或根部龋坏折断,因此一定要谨慎为之。烤瓷牙的寿命也非常有限,一般仅10年左右。

种植牙PK真牙,获称“人类第三副牙齿”

如果说烤瓷牙是“戴安全帽”,种植牙就是“植树造林”,就像牙齿的重生,它是目前口腔医学界公认、深受患者青睐的首选缺牙修复方式。

拜尔权威种植专家周茂栋院长介绍,种植牙就是通过医学方式将与人体生物相容性高的纯钛人工牙根,植入缺牙区的牙槽骨内,再在人工牙根上安置特制的全瓷或烤瓷牙冠。由于人工牙根与牙槽骨通过骨结合连接,像真牙一样根深蒂固,能恢复到真牙咀嚼功能的95%以上。种植牙与天然牙在功能、结构及美观度上都非常相似,而且寿命非常长,据记载,一颗最早的现代种植牙,为缺牙者完美地服务已超过40年,种植牙维护得当甚至还可受用终身。

种植牙适用症广泛,95%缺牙患者皆可种植

种植牙不像活动假牙和烤瓷牙,它不仅对邻牙无伤害、咀嚼功能和真牙相似、寿命长达40年甚至终生,而且更美观,更重要的是,它的适用范围非常广泛。

周院长介绍,种植牙几乎适用于失牙区骨质无异常的所有的缺牙类型,包括单颗、多颗牙缺失患者、全口牙列缺失患者及牙齿美观特殊需求者。一般能接受常规拔牙的人都可以考虑种植修复,甚至一些特殊的慢性疾病患者,如糖尿病、心脏病或高血压患者,只要血糖、血压、心律等生理条件控制在了正常范围都可以种植。

关于牙齿的保护,周院长建议广大市民,无论是假牙、烤瓷牙还是目前较高端的种植牙,肯定都不会比健康的自然牙好,因此做好日常预防,避免缺牙才是最重要的!但是如果已经缺牙了,及早种植才是王道!牙齿是陪伴一生的东西,片刻不能马虎。

文/王强

三叉神经痛反复发作怎么办?

三叉神经痛多发于中老年人,发作时表现为面颊、上下颌及舌部明显的剧烈电击样、针刺样、刀割样或撕裂样疼痛,持续数秒或1-2分钟,突发突止,间歇期完全正常,严重病例可出现面肌抽搐,痛性抽搐。随着病程迁延,发作次数增多,间歇期缩短,甚至为持续性发作,很少自愈。患者主要表现疼痛、面色憔悴、情绪低落。

镇痛宁颗粒由黑龙江省济仁药业生产,是治疗三叉神经痛的国药准字

中药,获国家发明专利ZL200410013636.6;镇痛宁颗粒能温通散寒,活血止痛。用于寒凝血瘀所致的三叉神经痛,症见侧头部,面颊部,唇舌及齿槽发作性疼痛都有确切的治疗效果。5盒一疗程,市内免费送货,省内免费邮寄货到付款。

咨询电话:0574-81197576

经销地址:宁波:信谊药店(解放南路55号)

国药准字B20040012 黑药广审(文)第2014040046号

下午3点至5点做运动最好



张峰 摄

人体一昼夜间机体能力状态是在变化的。人体代谢的高峰期在下午3点至5点,你或许会感觉到下午3至5点的时候自己会有点热或者累之类的,所以这个时间做运动最好。晚上做运动会让肌肉过于紧张,导致肾上腺素上升,影响睡眠质量。

运动和吃饭之间要有一定的间隔休息。运动时,我们人体为了保证肌肉骨骼所需的氧气和营养物质的供应,在中枢神经系统的调节下,全身的血液会进行重新分配,使消化腺的分泌大大减少,从而影响了胃肠的消化和吸收。

运动愈剧烈,持续时间愈长,消化器官的活动就需要更长的时间来进行恢复,因此运动后至少休息30至40分钟进食才较为科学。同样,饭后也不能立即去参加剧烈的体育活动,以避免影响胃肠的消化和吸收。并且,饭后即刻参加剧烈运动还可能由于胃肠的震动和肠系膜的牵扯而引起腹痛及不适感,这会影响到人体的健康。因此,至少在饭后一个半小时以后才可以进行活动。

如果工作或学习太忙,上下午都没时间做运动,那么只好晚上8点至9点抽些时间做些不太剧烈的运动。

兴民