

爱牙
热线

有关种植牙 医生没说而你要知道的(一)

国际口腔种植医师学会会员王超铭答疑解惑

种植牙被誉为是“人类的第三副牙齿”，是修复缺牙的上佳选择，这个很多人都知道。但有些问题医生没说而你却需要知道。本期爱牙热线邀请到了ICOI国际口腔种植医师学会会员、中华口腔医学会会员、知名公立口腔医院院长王超铭为读者解答一些医生没有细说，但患者却需要注意的种植牙问题。想要更详细咨询口腔问题可拨打爱牙热线：0574-87061306



王超铭
ICOI国际种植专科医师学会会员
中华口腔医学会会员

毕业于浙江医科大学口腔系，曾多年担任国内知名公立医院和民营口腔医院院长。中华口腔医学会会员、中国口腔种植学会会员、水激光WCLI会员。二十余年丰富口腔临床经验，拥有扎实的理论基础，多次在全国著名医学杂志上发表专业论文，先后在华西医科大学、德国深造，多次参加国际、国内口腔专项培训和研讨会，掌握先进的种植修复理念。

如何选择种植体？听从专业医生推荐，选择适合自己的最重要！

种植牙，是利用与人体相容性极强的钛金属制作成人工牙根，将牙根种入缺牙处的牙槽骨内，等待人工牙根与牙槽骨产生骨结合后，再安装牙冠的缺牙修复方式。种植体能否和牙槽骨形成良好骨结合是种植牙成功的关键。

目前，国内市面上流行的种植体主要分欧美体系和韩国体系两大类。欧美体系有三四十年的发展历程，相对技术成熟，适用性广且技术稳定，因此价格也相对较高。而韩国种植体系价格适中，投入临床时间较欧美时间短，但胜在性价比高。

王超铭院长提醒：最贵的种植体不一定最适合自己口腔状况，在挑选时要听从专业医生根据具体口腔状况做出的推荐，不要轻信远低于市场价格的种植体，这些产品很有可能没有经过卫生合格检查。

同样品牌种植体，为什么不同机构价格有差异？

种植体的费用只是种植牙治疗中的一项收费，各医院的技术、设备和术后维护不一样都会造成收费差异。种植牙手术要求医生必须具备高度专业知识和丰富临床积累，一般正规口腔医院的种植医生必须要有15年以上口腔临床经验及5年以上种植牙经验的才能胜任。此外，开展种植牙手术的医院必须要有口腔CT、种植机等各项硬件配备，这都需要大量资金投入。

王院长提醒：种植牙治疗费用由种

植体的价格、医生、技术、设备、术后维护等多方面决定，特别是术后维护，可以确保种植牙终身质保，延长其使用寿命。很多低价小诊所的种植费用往往没有包含术后维护费用。

种植牙收费环节多，切勿贪便宜，选择正规口腔机构有保障！

做一颗种植牙的收费包括“一期手术费+种植体、人工骨等费用”和“二期手术费+基台+牙冠等费用”，目前从正规渠道批准进来的种植体，每一项成本都不会低于2000元。正规种植牙即使成本控制得非常好，正常价格至少也要6500元/颗，一些高端品牌种植牙最低也不会低于7500元/颗。

如果有人告诉你，从种牙开始到结束只收两三千，一定要警惕了！这可能是以次充好的“水货”种植体，或者地下工厂加工的非正规种植体，很有可能为了降低成本，省略掉一些需要的治疗步骤，比如种植体的转移和愈合基台的连接等等，这样势必会影响到后期种植体的使用。另外，“2000元一颗”还可能是商家为吸引顾客的宣传噱头，把收费分解了，后期再加收其他费用。

王院长提醒：在种牙前一定要了解种植价格包含的内容，是一口价，还是按步骤来收费。否则一旦开始种植，鼻子就只能被牵着走，就很可能被宰了。

半口缺牙 4颗种植体就能恢复咀嚼力
很多老年人缺牙不是简单的两三颗，而是半口、全口全部缺失。传统种植至少需要植入6-8颗种植体，才能恢复半口牙的稳固力和咀嚼力。但是，半口、

全口缺牙的患者往往存在着牙槽骨严重萎缩，不植骨就无法提供6-8颗种植体的骨量空间。

1993年，牙医Paulo Malo和他的研发团队开始研究All-on-4种植牙，历时5年，于1998年进入临床治疗，轰动国际口腔种植学界。All-on-4只需种入4颗种植体，就可以恢复半口牙的咀嚼功能，可以在骨量最小的情况下倾斜植入种植体，增大骨骼与种植体的接触面，降低对垂直骨移植的需求。掌握All-on-4即刻种植的机构，可以实现患者当天种牙，当天可戴牙吃东西。

王超铭专家提醒：All-on-4种植牙对医生、医护团队和医疗设备有着极高的要求，极少有人能够熟练掌握，在选择上要注意选择大型知名机构和经验丰富的种植专家。



本期专家预留咨询名额5位

有关缺牙的疑问，读者可以拨打爱牙热线0574-87061306，直接咨询专业医生。本期爱牙热线还将特别邀请王超铭院长为读者预留一对一咨询时间。拨打热线的前5名读者，可以获得和种植专家王超铭面对面答疑解惑的机会。

清晨起来时，千万别犯以下五个错

当你从睡梦中苏醒，起床、吃饭、锻炼，开始一天的生活时，可能在不知不觉中犯下错误，有些错误对高血压患者而言，可能诱发心脑血管事件。

起床太猛 人在睡眠时，血压比较低，起床过快、过猛，可能会造成血压突然升高而引起脑血管破裂等严重疾病。建议起床坚持“221”原则，即刚苏醒时，睁开眼在床上躺2分钟，起来后坐2分钟，坐到床边等1分钟再站起来活动。

不爱喝水 清晨的血液比较黏稠，容易形成血栓。起床后，应尽量早喝一大杯温开水，这样能较快稀释黏稠的血液。水10分钟就可通过胃和肠道吸收，进入血液循环，减少中风和心肌梗死的发生。

解便太用力 如果患者本身脑内小动脉硬化，一用力就可能发生脑内小动脉的破裂出血。生活中应多吃富含粗纤维的蔬菜、香蕉等，实在不行应去看医生，使用治疗便秘的药物。

早餐吃太油太咸 吃得太油太咸会使动脉粥样硬化恶化。早餐可以喝杯牛奶或一碗粥，隔天吃个煮鸡蛋，再加份果蔬。

晨练 有些人四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加了脑血管意外的可能性。建议大家把锻炼时间安排在下午4点左右。健身操、太极拳、快走等都是不错的锻炼方式。盲目过度锻炼也可能诱发心脑血管疾病。 竺琴

国内知名专家 双休日来明州医院服务信息

本周六(12月20日)上海市胸科医院呼吸内科专家王慧敏主任医师，周日(12月21日)上海市胸科医院心内科专家马建伟硕士、上海新华医院皮肤科专家陈仁贵主任医师来明州医院为患者

服务。时间：上海市胸科医院的专家王慧敏、马建伟都是上午9：30开始，上海新华医院皮肤科专家陈仁贵是上午8：00开始。欢迎有需要者前往。

宁波大卿桥惠耳助听器——17年老店 迎新年特别活动

为感谢广大用户17年的信赖和支持，12月18日—31日特惠感恩活动：

1、百款助听器试戴30天，效果不理想，无理由全额退款；2、推出多款特价机；4通道智能降噪耳道机2280元起；3、进店用户免费享受价值880元全套超值服务(助听器检测、言语测试、

助听听阈测试、真耳分析、助听器保养等)；

喜讯：2014年12月21日(周日)，特邀浙江听力言语康复专业委员会委员史文迪主任来甬现场开展大型耳聋、耳鸣康复咨询活动。

地址：中山西路374号(汪弄社区南大门右20米)，节假日不休

咨询电话：87277984(日夜)

为了你的健康 再忙也要做好八件事

忙是现代生活的标志。我们没有时间吃饭、喝水、上厕所，连睡觉都显得很“奢侈”；忙，也是现代人健康的杀手。我们的身体变得虚弱了，心理脆弱了。面对忙碌，我们或许有各种借口，但来自营养、睡眠、心血管、泌尿外科以及心理五个领域的专家共同呼吁，不能因为忙碌丢了健康。所以，再忙也要每天做到以下8件事。

早餐至少要有个鸡蛋 一顿营养早餐必须具备三要素：一是淀粉类食物，包括面包、粥、面条等；二是优质蛋白质类食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等；三是富含纤维和维生素C的果蔬。

每天吃够5种蔬菜 专家推荐每天每人应该吃400—500克。一天最好吃5种以上蔬菜，其中，绿色蔬菜应占一半，也就是说，桌上如果有两样蔬菜，最好有一样是绿色蔬菜。

中午打盹30分钟 每周至少3次，每次午睡30分钟，可使因心脏病猝死的风险降低37%；午睡能增强记忆力；午后打盹可缓解压力。午睡时间可长可短，但对于上班族来说，中午抽时间打个盹，效果也立竿见影。6分钟的睡眠就能起到提高记忆力的作用，20~30分钟是最佳午睡时间。

每天至少喝2瓶水 人体每天通过尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分，大约是1800—2000毫升，除去食物中含有的水分，我们每天至少喝1200毫升(两瓶矿泉水)才够，如果遇上干燥的天气，运动量大的活动，喝水量还要增加。实际上，很多人每天的喝水量远没有达标。

憋尿不要超过3—4小时 尿液是身体排毒的途径。从理论上说，一个人每天的排尿次数不应超过8次。白



天7次，晚上1次，这是最佳比例。个人饮水量不同，白天排尿4—6次也是正常的。久坐的上班族一定要养成喝水和排尿习惯，一次憋尿最长不要超过3—4小时，即使没有明显尿意，也要试着排尿。

感觉累了就放空自己 当你感到疲惫不堪时，最好的解决方式不是喝酒、打游戏，而是让脑袋静下来。经常感到疲劳就是报警信号，它提醒你身体已经超负荷了。这时，你应安静地闭上眼睛，什么都不去想。

每天跟家人聊天10分钟 快节奏的工作和生活，压得现代人喘不过气。亲情在减轻压力方面的作用很重要。因此，从今天开始，抛开工作的烦恼，每天陪家人聊天10分钟，完全可以摆脱愁容，重拾快乐。

每天运动30分钟 保持每天运动可使心脏病患病风险减少一半，还有助于预防癌症。现代人很难专门抽出时间运动，不妨把这30分钟拆分成3个10分钟。研究发现，10分钟健身法同样能增强心血管耐力。

王彩丽