

爱牙
热线

牙齿缺失 营养缺失 诱发疾病 心理阴霾 牙槽骨缺失:不能种牙让老年生活蒙阴影

老年学认为,65岁以后就真正步入老年期。人的各种生理机能便逐渐衰退,出现两鬓斑白、耳聋眼花、腰酸背痛、抵抗力下降也是生命的必然过程。世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准是:8020,即80岁的老年人至少应该有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物,不松动的牙),掉牙后不补、不种会加速其他牙齿松动脱落,也会对身体健康造成严重影响。

本期爱牙热线有幸邀请到国内权威种植牙专家周茂栋和大家一起讲讲牙缺失的那些事。想要了解更多还可以拨打爱牙热线:0574-87061306,与权威专家一对一交流。

缺牙不补 危害大

随着人口老龄化,牙齿缺失病人的比例明显增加。一些老年人受旧观念影响,认为人老了就应该掉牙,口腔保健意识薄弱,造成许多牙提前“下岗”。还有少数老年人想等全口牙都掉光再镶,这些想法都是不对的。

牙缺失后行使咀嚼功能的牙数减少,咀嚼功能明显下降,消化系统负担随之加重,如不及时填补上,存留牙齿之间的缝隙会加大,嵌塞食物,时间长了就会出现牙周病或龋病。此外,缺失牙后长期不修复,还会引发咬合错乱,严重者也可能发生颞颌关节功能紊乱综合征。无论何种原因造成的牙缺失,也不论缺失牙齿数目的多少,均应及时修复,以便恢复牙列的完整及功能,这也有利于保持牙槽骨和其他口腔组织的健康。

老人跟风装假牙 危害多

牙齿缺失的修复方法有很多,牙缺失患者要根据自身的口腔条件、身体状况、修复需求来选择合适的修复方式。活动假牙是利用剩余天然牙或黏膜作为支持,通过卡环固定在剩余天然牙上(全口义齿除外),利用基托的位置行使咀嚼功能。烤瓷牙是磨除相邻牙部分牙齿组织,来恢复牙齿缺失达到功能和美观要求的修复牙冠。种植牙则是将与人体骨质相容性好的纯钛金属制成的“人工牙根”植入牙槽骨中,当人工牙根与牙槽骨紧密相容稳固后,再于人工牙根上镶上烤瓷牙冠,这样一颗新牙就“长”出来了。

曾经尝试过活动假牙或烤瓷牙这种传统镶牙方式的缺牙患者表示,佩戴活动假牙,异物感明显,使用不方便、金属挂钩不美观、咀嚼效率低下等,还易将好牙戴坏;固定烤瓷牙虽然较为舒适美观,但要磨损相邻健康好牙。种植牙以其独立牙根扎根于牙槽骨中,镶牙不损伤邻牙,其安全、稳固、美观、舒适等优势受到患者青睐。同时,种植牙也不是人人都合适的,种植牙的医生要通过拍片子来了解牙槽骨的高度和宽度,对颌牙伸长,临牙倾倒,牙槽骨吸收的人群是不适合做种植牙的。



种植牙 医生不说但你需要知道的

■种植牙的成功率如何保障

种植牙手术和所有外科手术一样都存在一定风险,患者的良好的口腔条件、高端种植牙修复设备的支持、临床经验丰富的医生和良好的术后维护,还有水激光种植牙术后创伤小、出血少,患者就诊体验舒适、无痛,可以很大程度地保障种植牙的成功。

■术后维护才是种植牙使用终身的关键

每颗种植牙寿命的长短受很多因素的影响,具有丰富经验的医生可以准确判断患者情况,给出完善的治疗方案。但是种植牙寿命长短与后期保养有着决定性关系。现在已经有部分大型口腔机构推出种植牙术后终身维护,可进一步延长种植牙寿命。

■牙槽骨缺失,如何有效修复半口或全口牙缺失

患者出现半口或全口缺失时,往往会出现牙槽骨严重萎缩、极薄等问题。可利用种植牙特殊的植入方式和斜拉式力学设计,两颗前牙部位的种植体垂直植入牙槽骨内,而两颗中远部位的种植体采取倾斜角度植入牙槽骨内,然后在种植体的基台上安装“拱形连桥”牙冠,有效解决半口/全口牙缺失问题!

本期专家预留咨询名额10位

本期爱牙热线特邀国内权威种植牙专家周茂栋为广大缺牙患者举行“种植牙专家为牙缺失患者保驾护航”咨询活动,前10名拨打爱牙热线:0574-87061306的读者,将获得权威口腔专家为您度身设计个性化牙缺失修复方案的机会,还有护牙大礼包免费送。咨询时间:8:00—20:30



周茂栋

主任医师
中华口腔医学会会员
泛太平洋口腔种植学会会员
国家卫生部口腔医学规划教材主编

二十余年口腔医学教学及临床经验,国内知名口腔医学院兼职教授。先后在第四军医大学、华西医科大学、中山医科大学深造。曾任国内知名口腔医院医疗院长、国内知名高端齿科医院主任医师。常年诊治高端客户,擅长牙列缺失缺损的功能美容修复、种植修复、牙体牙髓病的无痛治疗及残根残冠的保存修复。

国内知名医院专家双休日来 浙江大学明州医院服务信息

本周六(1月24日)上海市胸科医院呼吸内科专家钟伟医师,本周日(1月25日)上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科专家祁怀山教授来浙江大学明州医院为患者服务。时间:上海市胸科医院呼吸内科专家钟伟是上午9:30开始,上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科专家祁怀山教授是上午8:00开始。欢迎有需要者前往。

冬日养生 老人要暖背 小孩要暖脚

寒冷的冬天,老人和儿童对气象环境尤其敏感。

对老年人而言,因脏器老化,阳气衰弱,因而不太适应寒冷的刺激。临床实践也证实,老人必须防止背部受冷,才能安全地度过多事之冬。人体背部有许多穴位是内外环境的通道,若不注意背部保暖,风寒之邪极易通过背部侵入,从而影响肌肉、神经和内脏的功能,或使阳气受损而致病,或使旧的病灶复发甚至恶化。对一些患有心脏病、脑血管病、风湿性关节炎、支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、胃及十二指肠溃疡病的老年人来说,背部尤其要时时处于保暖状态。为了做到这一点,老年人除了穿一般的棉袄外,一定要穿件紧身的棉背心或皮背心,防患于未然。

冬季里,感冒咳嗽是儿童最常见的病症。但如果家长能注意对孩子的脚的保暖,那么感冒咳嗽的几率就会减小许多。因为脚与上呼吸道黏膜有着密切的神经联系,一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢。尤其儿童的黏膜柔嫩,纤毛和鼻毛尚未长成,因而对外来细菌的抵抗力相对较弱,病毒就会乘虚而入,从而引起感冒或其他呼吸道传染病。小孩一般好动,脚易出汗,所以鞋内还应放上吸湿性较好的鞋垫。除此之外,晚上要坚持给孩子洗热水脚,睡觉时,可在孩子足下放一热水袋,这样既可避免脚受凉,预防感冒,又可减轻被窝的“冷刺激”。

陈洲

冬季泡脚有益健康 控制好水温和时间是关键

健康人群养成泡脚的习惯,的确具有一定的健康益处,但也要讲究科学的方法。

温度不宜过高 水温太高,不仅对心脑血管病患者不利,且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皲裂。水温以40℃—45℃为宜。可以先用手试试,糖尿病人保险起见,可以用温度计做测量。

时间不要太长 每次泡脚的时间最好不要超过半小时,因为泡脚时人体血液循环和心率会加快,时间太长会增加心脏负担。

因人而异放草药 泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍,但最好在医生的指导下添加。一般来说,怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜水泡脚,取15克左右的生姜煮沸晾凉后即可;桂皮泡脚则对因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。膝关节不好的中老年人,建议在泡脚的同时热敷膝盖,可以祛风寒,缓解风湿骨痛。

适度按摩 泡脚后再稍加按摩对健康大有裨益。按压涌泉穴(位于足底部凹陷处,第2、3趾趾缝头端与足跟连线的前1/3处)几分钟,可以更好地促进足底血液循环,改善睡眠,还可以护肾。患有高血压的人,泡脚时可以按压涌泉穴、太冲穴(位于足背侧,第一、二趾骨结合部之前凹陷处)以及行间穴(位于足背侧,第一、二趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处),具有一定调节血压的功效。

金波



聚餐要HOLD住自己的肠胃 避免“临近佳节胖三斤”

每年春节前,各种答谢会、团拜会、同事聚会、好友聚会……这方吃罢那方吃,免不了大鱼大肉,我们怎么吃喝才能hold住自己的肠胃?如何避免“临近佳节胖三斤”?

聚餐时 最好搭配粗粮

虽说现在人们的生活水平相对过去来说有了大幅度的提高,大鱼大肉早就已经不是什么稀罕的食物。

但是,在我们平时聚会的餐桌上,却还是充斥着各种高脂肪的肉类,而且由于种类很多,大家往往都不用吃主食就饱了。这样的做法,最直接的后果就是脂肪大量地被人体吸收,胆固醇的摄入增多,很容易引起肥胖。

所以,聚餐时,不妨点一两道粗粮来搭配着吃,像是玉米、馒头、窝窝头等,既可以综合油腻,对饮食健康来讲也是不错的选择。

尽可能用海鲜代替肉

大鱼大肉吃多了自然会加重我们身体的负担,尤其是含有高胆固醇、高脂肪的食物更是对自己的健康不利。

但在节日的餐桌上,这些食物往往是出现频率最高的。因此,大家不妨选择脂肪含量较低的海鲜类食物,像是常吃的鱼、虾、扇贝等都是不错的,而且也是各种肉类很好的替代品。

当然,有些人却应该少吃海鲜,如孕妇和处在哺乳期的妇女,海鲜过多摄入或多或少会影响胎儿和新生儿的神经系统发育;患有痛风、关节炎和高尿酸的人也应少吃。因为海鲜中嘌呤含量相对较高,病人吃后容易在体内形成尿酸结晶,加重病情。

此外,甲状腺功能亢进的病人也应该少吃,因为海鲜含碘较高,过高摄入会加重病情。

酸奶+蔬菜=肠胃“清道夫”

聚会的时候,多吃蔬菜来代替肉类当然也是帮助大家“不长肉”的好办法。

另外,蔬菜还能帮助调节因为过多食用肉类给身体带来的酸性,达到酸碱平衡的作用。

而酸奶,则是餐后调节肠胃道的最佳饮品。在吃过了油腻的食物后,一杯不起眼的酸奶,或许就能帮你迅速调节肠胃功能,清理肠胃道垃圾,是很好的“清道夫”。

盛时