

种植牙的那些事儿(十二) 门牙坏了做种植牙,要缺牙多久?



临床上经常会见到前牙因龋坏、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。虽然这期间可以用活动牙来“遮遮门面”,但是活动牙既不舒适,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把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最新进展。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症选择,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,但却一定要牢记,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。

尚善口腔 贺刚博士 主任医师
(全国种植病例大赛金奖得主)

种植牙齿不必惊慌!



最近几年,我国开展了多次口腔健康调查,结果显示,25-45岁之间的中青年人群,牙齿缺失率达37%,而修复率仅仅只有11.6%;55岁以上的老年人群缺牙情况更为严重,高达87%。牙齿缺失成为继心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病之外的第三大流行病侵蚀着人们的身体健康。

修复缺失牙,有很多方法。有活动假牙、烤瓷桥修复、种植牙。目前老百姓都已经了解了种植牙,也知道种植牙是“人类的第三副牙齿”,但还是有一部分患者,一听种牙是一种手术就惊慌!例如很多全口缺牙的老年患者,会因为忍受不了活动假牙的不适和低效的咀嚼效率而想做种植牙固定修复,但是又害怕种植牙手术会给他们带来痛苦而惊慌;又例如中青年缺牙患者,虽然不会选择活动假牙,但是固定的烤瓷桥修复一周即刻完成,而传统的种植又需要在牙槽骨内埋入种植体,又要漫长的等待而惊慌。

其实,目前的种植技术已较为安全,完全没有必要惊慌,原因如下:

第一,种植牙手术只是一个局麻下的门诊小手术,术后出血少,手术过程产生的创口比拔牙还小。随着无痛麻醉技

术、微创无切口、无缝线的微创种植技术发展,种植手术给患者的痛苦和创伤进一步减小。

第二,老年全口缺失患者,结合目前的all-on4技术可以当天种植当天使用,免去了老年患者没有牙可用的尴尬场面。

第三,中青年的缺牙患者,由于他们的新陈代谢能力强,骨密度好,拔牙后牙槽骨愈合能力强,使得种植牙治疗时间更短、成功率也相对更高。结合目前的即刻种植技术,亲骨的种植系统,拔牙的同期即可以种牙,且可以尽快8周就有牙可用。所以免去了中青年缺牙患者长期的等待。

种植牙作为目前世界上修复缺失牙理想方案,得到了越来越多的拥护者,然而是不是做完种植牙就大功告成?以后可以随便使用也不用担心了?理论上是这样,但是我们的口腔环境比较复杂,种植义齿虽然不会蛀牙,但是也会有磨损、得牙周病。因此,对于种植牙,我们日常也要细心保养和维护。

1. 在植入人工牙根后应注意口腔卫生,饭后及时漱口,每天早晚均应用软毛刷或棉花条清洗种植牙。

2. 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。

3. 认真执行医嘱,定期回医院复诊。一般1、3、6、12个月时复诊。

4. 在镶上牙后,要注意与邻牙之间区域的卫生,以防邻牙发生龋坏。

宁波口腔医院业务副院长、种植中心主任
口腔种植学硕士 陈斌科

人体是否健康,看五大标志

世界卫生组织给健康下过这样的定义:健康不但意味着不生病,不虚弱,而且意味着身心及社会生活处于完全健康的状态,要达到健康的标准,一般来说应具备以下几个条件:

第一是心肺功能好 心脏和肺脏是主要的内脏器官。健康的心脏,心肌发达,心容量大,每跳动一次能排出血液80-100毫升,比一般人多20-30毫升。由于身体在一定的时间内,需要的血液是一定的,心跳一次的排量增多了,心脏跳动的次数就要减少,一般来说,心跳减慢是一种好现象,能使心脏在跳动后有较长的时间进行休息,不容易发生疲劳,可以为参加体力劳动储备力量,即使担负重体力劳动,也不致心跳过速而发生心慌头晕等不舒服的感觉。健康的肺脏,肺活量比一般人大,肺内气体交换良好,胸廓发达,呼吸肌强壮,呼吸缓慢而深沉,每分钟呼吸10次左右就能满足身体对氧气的需要,这种功效高、用力省的呼吸方法,能够防止呼吸器官过度劳累,发生呼吸道疾病。心脏功能、肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛,营养供应充足,也处于健康状态。

第二是生长发育良好 健康的人,身体发育比较好,表现为个子高大,身材匀称,肌肉丰满,四肢有力。同样年岁的两个人,如果这人比那人身高、体重、胸围、呼吸差、肺活量、握力、弹跳力的指标高,说明这个人比那个人身体健康。当然,身体发育的好坏,还和地区、遗传、种族、营养等有关,不能单从这一方面来判断。

第三是身体素质好 人们的劳动、运动以及日常生活中的各种动作,都是由神经系统支配的不同形式的肌肉运动。肌肉所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的差别,能够反应出人的神经系统和内脏的功能。因此它也是健康的重要标志。健康的人,肌肉的体积大,力量大,可占体重40%-50%。

第四是神经系统的功能好 大脑是身体的主宰,指挥着身体的一切活动。不管是工作、学习、思考、判断,还是日常生活中的各个方面的行动都受大脑的支配。平时吃得香,睡得甜,不头痛,不失眠,工作效率高,无疑是一种健康的表现。

第五是对外界环境的适应和抗病能力强 外界是不断变化的,人体必须适应外界环境的变化。当外界气温升高时,身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热;当外界温度降低时,身体通过肌肉产热,皮肤血管收缩,减少向外散热,以便保持体温的平衡。健康的人,天热了不易中暑,天冷了不易感冒就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样,身体健康的人,血液中的抗体多,在同样的环境中,不容易得传染病。

科学研究证明,一个人的身体健康与否,虽然和先天遗传有关系,但是起决定性作用的还是后天锻炼。有些人年轻时身体很好,由于不参加锻炼,身体也会慢慢垮下来;有些人本来很弱,但通过锻炼也会慢慢健康起来。这就提醒我们,不管现在身体如何,只要参加锻炼,身体就会更加健康。

素素

新陈代谢要加快 六类食物来帮忙

随着年龄的增长,人体新陈代谢速度会减慢,由此可能会带来衰老、肥胖、糖尿病和心血管疾病等多种健康问题。要想促进新陈代谢,除了适量运动外,以下六类食物也能帮上忙。



张峰 摄

蓝莓、茄子、紫甘蓝、紫米等富含花青素的食物 花青素是一种天然抗氧化剂,它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤,有助预防多种与自由基有关的疾病。花青素可以促进眼睛视紫质的生成,稳定眼部的微血管,并增强微血管的循环,从而促进眼部的新陈代谢。此外,花青素还能抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性。需要提醒的是,花青素在酸性条件下更稳定,所以在烹调茄子和紫甘蓝等富含花青素的蔬菜时,可适量加些醋。

红豆、绿豆、燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷杂粮 在同等重量下,全谷杂粮可提供更多的膳食纤维和抗性淀粉,它们不仅能帮助清肠通便,对便秘的人也很有益处,且在大肠中能促进有益菌的增殖,改善肠道微生态环境,促进肠道的新陈代谢,有助降低肠癌风险。全谷杂粮可用来熬粥煮饭,也可用豆浆机打成糊吃。

菠菜、小油菜等富含维生素K的食物 维生素K可以激活骨骼中一种非常重要的物质——骨钙素,促进钙沉积到骨骼当中,有利于骨骼的新陈代谢,从而提高补钙效果。哈佛大学研究表明,如果女性维生素K摄入较低,就会增加骨质疏松和骨折的危险。一般情况下,

蔬菜叶片的绿颜色越深,维生素K的含量就越高。需要提醒的是,绿叶菜烹调时间不要过长,以免损失维生素K。

西兰花、大白菜、芥菜、芥蓝等十字花科蔬菜 十字花科菜大多含有吲哚和葡萄糖异硫氰酸盐等成分,它们都有助于清除毒素,减轻肾脏负担,促进肾脏新陈代谢。此外,研究表明,常吃十字花科菜有助降低一些癌症的发生风险,如肺癌、结肠癌等。要想留住其中的活性成分,最好不要长时间水煮,可以焯水后凉拌或急火快炒。

动物肝脏、全脂牛奶、鸡蛋等富含维生素A的食物 这种脂溶性维生素可促进皮肤的新陈代谢,能帮助皮肤形成新细胞,让皮肤更柔软,并防止干燥皴裂。如果摄入不足,初期会导致上皮组织干燥,严重时影响全身细胞。此外,β胡萝卜素可在人体内转化为维生素a,富含该营养素的食物有菠菜、胡萝卜、南瓜等。

辣椒、花椒等香辛料 辣椒中的辣椒素会刺激新陈代谢,让身体细胞加速活动起来,起到燃脂的功效,尽管这种作用是暂时的,但研究发现,经常吃辣的人,发胖几率较低。吃辣时最好配一些凉性食物,如鸭肉、鱼肉、苦瓜、莲藕等,可清热生津、滋阴降燥。吃辣时还要多喝水或汤,菊花茶、酸梅汤等是最好的“灭火器”。

焦作



张峰 摄