

## 种植系列 ——如何延长种植牙的寿命



最近常有朋友问,种植牙的寿命有多久?能用多久?花了很大的代价和很多的精力,做了种植牙,总是希望种植牙可以用越久越好。但是上网一查,不少朋友在做了种植牙之后的5年内,就出现了各种各样的问题,那么种植牙的寿命有多久?有什么办法可以延长种植牙的寿命呢?在目前的牙齿修复美容中,种植牙可以说是一种比较好的修复技术。不仅是在使用寿命上,还是在美观程度、佩戴舒适性上,种植牙都是略胜一筹的。口腔医学界通常认为:镶固定牙的平均使用寿命为8年。也就是说用补牙、烤瓷牙的修复方式,寿命都在8年左右。据美国ADA口腔种植体临床标准,5年保存率95%,10年保存率为90%。也就是说,种植牙使用寿命应远超过于补牙、烤瓷牙这些固定修复形式。

种植牙的寿命为什么会比较长呢?这和它的修复方式不无关系。种植牙是在牙槽骨上边,打一个孔,将人工牙根植入,然后上面做一个烤瓷或者全瓷牙冠。不仅能够以假乱真,而且人工牙冠可以承受一定的压力,能够起到一定的咀嚼作用,基本可以替代真牙的功

能。最重要的一点是,种植牙是完全独立的,不需要依靠邻牙的支撑,就可以使用。

当然医生的植入手术经验也是至关重要的,所以大家要选择信任可靠的医疗机构进行植牙手术。待假牙修复完成后,您就拥有可以与天然牙相媲美的固定假牙了。很多朋友都觉得这假牙应该是可以使用一辈子了!实际上种植牙是属于半永久性的固定义齿。什么是半永久性的呢?1.种植牙是机械结合的结构,是靠螺丝及两个部件间的摩擦力固位、结合的。这就要求您使用上需要注意,不能超过它的承载能力,如果长期超负荷地使用,肯定更容易损坏,就如同汽车发动机一直处于高速就容易损坏。所以平时使用要注意。2.种植牙虽然看上去和天然牙相似,甚至可以以假乱真,但是它的生物结构同天然牙是截然不同的。所以种植牙更容易患牙周炎,这就要求您平时注意口腔卫生,每天两次的刷牙,半年一次的口腔检查、一年一次的洗牙都要做到。如同汽车的保养是一样的道理,按时保养的车出问题的概率肯定比不按时保养的车要小得多。如果能很好做到这些,那么种植牙用一辈子也是非常有可能的,据报道最早的种植体植入的患者已经47年,仍然可以继续使用。因此,种植牙的寿命主要取决于平常的定期维护和检查,千万不要认为种植牙完成了就一劳永逸。

宁波市鄞州口腔医院  
种植科主任 沈宁舟

## 过敏! 皮肤瘙痒有办法

皮肤瘙痒,痒在表皮,根在内毒,如果把痒比做草,那么毒就是草的根,割草不除根,春风吹又生!

新一代产品【徐大夫止痒膏】,抹上它不但会止痒,还会感觉从皮肤里冒出丝丝凉气、或渗出珠状液体、或出现异味黏稠物,这些叫“体外排毒”,无论是春夏过敏痒、湿疹糜烂痒、皮炎灼热痒、脚气钻心痒、大腿根部痒,还是皮癣脱皮干痒……帮您止痒!多年来,凡使用过【徐大夫止痒膏】的人无不笑称奇。该方法简便已在民间流传。

【徐大夫止痒膏】已使用多年,尤以皮肤过敏、皮肤瘙痒者居多。如果您是多年的过敏、皮炎、湿疹、荨麻疹、疥、癣(皮癣、体癣、手足癣)、带状疱疹、脚气、蚊虫叮咬、痔疮等引起的瘙痒人群,均可使用【徐大夫止痒膏】。

据了解,这种脱敏止痒方【徐大夫止痒膏】已落户我市,宁波信谊药店(解放南路55号)现已到货。【徐大夫止痒膏】2大盒一复程。

健康热线400-015-8115

免费送货 货到付款 短信订购  
13758958115

## 有的放矢预防感冒

感冒是一种常见病、多发病。每逢季节转换,感冒的人数就多起来。不少家庭大人小孩全家齐感冒。日常生活中几种人容易感冒:过度劳累、经常熬夜者,室内空气污浊、不注意通风换气者,鼻部、腹背部受凉者,不讲究卫生者。因此,预防感冒一定要有的放矢。

■不要过度劳累 研究人员发现,过度劳累、经常熬夜都会导致免疫力下降,以至于人体在感冒面前“缴械投降”。因此,每晚要早些入睡,这是防病的高招。

■冬天易感冒,捂鼻助预防 33℃恰好是冬天多数人的鼻子里的温度,鼻病毒在33℃以下生长和繁殖更为容易。所以,要防感冒就要戴口罩保暖,只有捂住鼻子才有助于预防感冒。

■室内通风,少去空气污浊之地 在家坚持每天早晨开窗通风换气,不少于15分钟;尽量少去或不去通风不太好的地方,因为那地方病毒的浓度最高。

## 选对汤饮过寒冬

天气一冷,有些人就感觉手脚冰冷,特别是女性更容易出现这些症状。这其实是气血不足、阴阳失衡导致内寒痹阻,再加上天气寒冷就会加重手脚冰冷。

温暖手脚,大枣生姜是首选。经常喝用大枣、生姜做成的汤饮能改善手脚冰冷的症状。大枣性味甘温,有补中益

气、养血安神的作用;生姜性味辛温,具有温中止呕、解表散寒的作用。两者合用,可以充分发挥姜辛温而行气血、枣甘温而补中气的作用,这样能共同促进气血的流通,全身的血液循环也就得到了相应的改善,手脚自然也就随之温暖起来。譬如姜枣茶、党参红枣茶、当归红枣补汤等。 盛时

## 中科创新牌灵芝孢子油软胶囊 专注灵芝研究29年



科学带来健康

南京中科药业出品  
本品不能代替药物  
不适宜人群:  
少年儿童  
国食健字G20100316  
苏食健广审(文)  
第2014120221号

中科灵芝10项核心专利

- 一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法(PTC国际专利)
- 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物
- 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法
- 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法(AT)
- 一种灵芝孢子的超临界加工方法
- 一种灵芝三萜类成分的提取方法
- 一种灵芝孢子多糖的提取方法
- 一种灵芝孢子多糖的精制工艺
- 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法
- 灵芝孢子粉片及制备工艺

宁波总店: 中科宁波健康服务中心(开明街396号平安大厦11楼1101室, 山东路与开明街交叉路口。)  
垂询热线: 800-9574-06387237116 87237118

## 市老年人助听器听力康复保健中心 迎新年世界知名品牌助听器大型优惠活动

值此新年到来之际,为让甬城广大听力患者更好地聆听精彩的有声世界,过个高品质的新年合家欢,经中心研究决定开展“迎新年世界知名品牌助听器优惠验配活动”:

瑞士峰力、德国西门子、美国斯达克、丹麦奥迪康等世界知名品牌助听器全面让利。新年好礼,凡子女陪同父母选配助

听器者均获敬老爱幼特别公益金奖励500-5000元不等。

活动时间:2015年1月15日-2月15日  
咨询电话:27869583 87364250  
宁波市听力中心:中山西路2号恒隆中心25楼H(鼓楼东侧)  
海曙区听力中心:海曙望京路178号(第二医院南100米)

## 骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草骨痛贴专门针对关节退变疼痛等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收,通过局部贴敷,体表施治,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和功能恢复,本品无需火烤,揭开就能贴。在专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒:【仙草骨痛贴】为外用黑膏贴剂,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情轻重需5-10盒,心存顾虑患者

可先买3盒体验,有效再按疗程治疗!

畅销8年值得信赖,春节放假,年终特大优惠,1月27日-31日买6送3,买12送8,买20送20!

骨科热线:0574-66891820 市区免费送货,外地免费邮寄,货到付款

特约经销:宁波市第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号),宁波市第六医院对面莱多特专销(山东路1080号)

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!  
豫医械广审(文)第2014120074号

## 疏泄也是养生法

提到养生,大多数人会想到“补”,甚至不惜花重金购买补药、保健品。事实上,除了“进补”,身体也要排出废物、吐故纳新,因此,“疏泄”也是重要的养生之道。

具体来说,可从以下几个方面注意调理。

■别怕生小病 除了正常的打喷嚏、流眼泪、淌鼻涕等,人们在得了感冒发烧等小毛病后,自然出现的流涕、咳嗽、呕吐、腹泻、发汗等症状,其实也是一种泄,有助于将体内的不良物质排出。此时不要过于惊慌、拼命用药,可以顺应疾病的自然病程,让身体来一次“吐故纳新”。

■大小便别憋 这是体内应该及时排出的糟粕之物,长时间留在体内只会伤及脏器,及时排泄才能捍卫健康。生活中最好多喝水、勤小便,养成定时大便的习惯,不要为了少上厕所不敢喝水等。

■流点养生汗 适当出汗不仅可以帮助人体调节体温平衡,还有助排出毒素、控制血压、促进消化等,也是一种重要的养生手段。因此,生活中要注意该动就动、加强锻炼,切忌长时间待在密闭的空调房里,使汗液封闭在体内。

心理的“疏泄”则称得上是一次心理治疗,是减轻压力、调节情绪的好办法。无论是向亲朋敞开心扉,还是对着高山大海呼喊,都能宣泄心中不快。

■与人谈心 遇到困扰时与家人、朋友沟通,能理清思路、解开心结,是很好的疏泄方法。在沟通的同时,还有助于增进彼此的感情,化解不必要的误会。

■痛哭流泪 从养生的观点来看,“有泪不轻弹”的说法并不可取。遭遇严重情绪创伤之后,与其强行压抑内心感情、强装“硬汉”,不如痛快大哭一场,然后“重整旗鼓”。哭完之后,把困难或委屈倾诉一番,情绪会大为改观。

■呐喊吼叫 受了委屈、怒气升腾时,如果能在郊外高声喊叫一番,可在长啸中宣泄愤懑、敞开胸怀。不少人心情不好喜欢去KTV放声高歌,这与呐喊类似,同样有助疏泄压力,但娱乐减压要有度。

陈洲



张峰 摄