

## 种植牙的那些事儿(十七) 种植牙对口腔局部条件有什么要求?



牙槽骨质量良好则种植手术简单。否则可能需要植骨手术,增加时间、费用和痛苦。因此,缺牙后应该及时修复,缺牙时间越长,牙槽骨吸收越多。

张口度正常,缺牙区间隙和邻牙、对咬牙基本正常。如果缺牙太久,邻牙会倾斜,对咬牙会伸长,则治疗难度和费用会增加,有时候要先进行牙齿矫正,把移位的牙齿恢复到正常的位置后才能种牙。

未经控制的牙周病,是种植牙的大敌。这类患者种植前必须要进行系统的牙周治疗。种植区域不能有严重炎症和急性感染。

如果口腔内牙齿不能保留,则在拔牙后1-3个月可以种植牙。在特定的情况下,可以拔牙后马上种植,减少手术和麻醉次数,减少痛苦,缩短缺牙时间。如果确定要种植修复,最好采用微创拔牙,尽量不要破坏牙槽骨。

种植牙要花多少时间  
要到医院多少次?

以一颗大牙缺失为例,标准的程序是如

下。第一次:种植手术,将纯钛的人工牙根植入牙槽骨,耗时约20分钟;第二次:手术一周后,拆线,耗时5分钟(如果是微创手术,则不需要这次就诊);第三次:手术2-3个月后,取模,耗时约10分钟;第四次:取模2周后,烤瓷牙完成,安装全瓷牙,耗时约10分钟。

因此,标准种植修复程序只需要1次手术,3-4次就诊,耗时3个月左右。如果采用具有先进表面处理技术的种植体,比如瑞士的Straumann ITI Slactive系列,其骨整合期可以缩短到惊人的3-4周,牙根植入后1个月左右,就能安装全瓷牙,正常吃饭了。当然时间和就诊次数会随着缺牙数目与难度增加而相应增加,和牙槽骨的质量也有很大关系。

如果牙槽骨有缺损,耗费的时间和就诊次数就会大大增加。因为医生需要重建缺损的牙槽骨。不论是采用人工植骨材料,还是自体骨移植,愈合期都会大大延长,因为成骨的过程是非常缓慢的,至少需要4-6个月,极端的情况下需要9个月以上,才能重建出足够强韧、能支持种植牙根的新生骨。所以,从这个意义上来说,牙槽骨的保存非常重要,如果牙齿已经无药可治,就应该尽早拔除,以免细菌和炎症造成牙槽骨的持续吸收和破坏。

尚善口腔 贺刚博士 主任医师  
(全国种植病例大赛金奖得主)

## 肿瘤康复大讲堂 打好春季肿瘤康复第一仗

寒冬过后,春意撩人,万物蓄势待发。在春天阳气生长,升发,此时人体也顺应自然,阳气向上向外疏发。人体的细胞也在阳气的鼓舞下,开始进入生长发育旺盛和活跃的新的周期。肿瘤细胞是由人体正常细胞突变而来,虽然有肿瘤细胞自身的各种特点,但也保留了和自然界相呼应的生物特性。在春天这个万物生长发育转为旺盛的季节里,肿瘤细胞也会出现加速生长的生物共性,肿瘤病友更应注重控制肿瘤细胞生长和预防复发转移。

3月20日上午8:30民生健康家园邀请上海民生中医肿瘤诊疗中心主任、肿瘤专家何裕民教授亲传弟子杨涛来甬作“如何打好春季肿瘤康复第一仗”的专题讲座,告诉您在中医理论的指导下,根据整体观念和辨证论治的指导原则,通过药物治疗、身心调节、饮食调整、体能锻炼等相结合,积极使用多种方法调节自身机能来提高人体的免疫功能,抑制肿瘤细胞的生长。

报名电话:0574-87705086,前20名肿瘤病人可获赠《生了癌 怎么办》书1本,限确诊3年以内的病友。

## 腰间盘突出 颈椎病 骨质增生 颈、腰腿“疼痛、僵硬、麻木”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的【仙草活骨膏】专门针对颈腰椎退变等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于药物吸收,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活动受限功能恢复。本品为新型黑膏贴剂,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情需5-10盒,按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒:另有系列产品【仙草骨

痛贴】专门针对关节退变、骨质增生、滑膜炎、半月板损伤引起的疼痛、僵硬、积水等症。两种产品分别针对不同病症,请在专业人员指导下对症使用!

畅销8年值得信赖,本周回馈新老顾客,买5送2,买10送5,买20送13!

专科热线:0574-27859198 27857004

专销地址:镇明药房(镇明路424号)

莱多特专销(中山东路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2014120072号

## 关于体温的那些事,你知道多少?

人的正常体温为36℃~37℃(腋窝)。体温在24小时内略有波动,凌晨2~6时体温最低,下午1~6时最高,波动一般不超过1℃。

恒定的体温让我们能够在不同温度的环境下生存,但不同人群的体温略有差异。儿童体温略高,可达36.8℃~37℃;婴儿和老人的体温较低。

中医更多从阳气的角度来阐述体温:阳气是人体抵御外邪的能力,阳气足则人体各项功能状态饱满,阳气虚则功能状态低下。阳气不足的人体会偏低一点,一般在35.5℃~36℃之间。

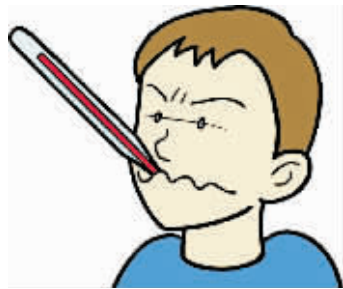
### 36℃是健康警戒线

一天中,体温最低的凌晨时段,往往也是死亡高峰期,哮喘、失眠、抑郁症患者的早醒,也容易发生在这个时段。下午体温较高,也是身心状况最佳的时候,以下几种体温奥秘与健康尤其密切。

**36℃~37℃:免疫力最强** 有资料显示,体温下降1℃,基础代谢下降12%左右,免疫力会下降30%左右。

**低于36℃:身体出现危险信号** 体温低于36℃时,身体就会颤抖以产生热能,且伴随黑眼圈、鼻头、面色、手掌发红,嘴唇发紫等症状。体温下降造成血液循环不良,白细胞不能正常工作,免疫力降低,哮喘、肺炎、风湿病等疾病自然会找上门来。

**低于35℃:对老人最致命** 体温降到35℃时,被称为低体温症。当老年人的体温低于35℃超过24小时,容易出现心跳骤停。



### 手测体温最佳处是腹部

体温出现变化时,人们习惯用手摸摸额头,看自己是不是在发烧,但其实,腹部才是手感测体温最佳的位置。中医认为,腹部是“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”,用手一摸,如果腹部冰凉,就说明脐下的血液循环不太好。

要想让体温维持正常,保持健康的状态,不妨试试下面几招。

1. 室温维持在20℃ 24℃以上则睡眠变浅,翻身、蹬被子的次数增多,室温降到18℃以下,人不容易深度睡眠。

2. 洗个热水澡 在35℃~40℃热水的浴缸中泡澡,能促进血液循环,使毛孔张开、神经放松,有助清洁皮肤,增强新陈代谢,消除疲劳。

3. 经常快步走 人体的“产热大户”是肌肉,而下肢的肌肉很丰富,经常快走能锻炼下肢肌肉,让基础体温升高使身体充满活力。建议每天步行一万步,穿合脚的鞋子及透气性好的衣物。 辛波

## 吃对水果,“修理”身体的小毛病

五颜六色的水果不仅酸甜可口,还是身体最好的保养品。相关养生专家认为,如果适时吃对水果,就能“修理”好我们身体出现的很多小毛病。

### 猕猴桃、柑橘 天然流感预防针

盛产于秋天的猕猴桃,清热利尿,抗氧化成分丰富,可增强抵抗力,驱赶细菌及感冒病毒纠缠,还可增强心脑血管功能。柑橘也能预防感冒,建议整瓣连白络一起吃,可滋润喉咙,效果更好。

### 杨桃、菠萝、火龙果 快速消化剂

杨桃富含维生素C,能促进食物消化,还能防止致癌物亚硝酸盐合成,是应酬后很好的解毒剂。金黄色的菠萝利尿助消化,其中的蛋白酶可加速分解肉类。吃火龙果有助于润肠通便,也是应酬后很好的“救急”水果。

### 西瓜 消暑降温剂

西瓜是很好的降温“凉”方,也是中医的天然退烧药。但西瓜买回来不要放进冰箱,否则茄红素及其他营养成分会减少一半。

### 桂圆、苹果 大脑活化剂

苹果有“记忆果”之称,它含锌丰富,能促进大脑发育、增强记忆力,亦有护心效果。桂圆是“智慧果”,可以让大脑开窍,如果碰上连续工作加班或考试,思考变得迟钝,吃桂圆可恢复体力,让思绪敏捷。

### 香蕉、草莓、山楂 血管保护伞

香蕉含钾离子可降血压,预防心血管疾病。草莓含果胶及抗氧化物,可防止动脉硬化。山楂有消食化积的作用,能减少胆固醇在动脉内壁中的沉积,起到保护血管的作用,山楂还能增强血管收缩能力,增加心血排出量,降低血液黏稠度,保护心血管。

### 桑椹、葡萄 补血剂

紫色的桑椹能行气活血、滋养眼睛、乌发抗衰老,可以让人拥有好气色,气色不好的人可吃,但通常要连续吃上一两个月。用洗米水将桑椹洗干净后打汁连渣喝一杯,是常保好气色的秘方。夏天盛产的葡萄汁多甜美,可滋养肝肾补气血,



让头发乌黑,葡萄皮上的维生素P可修复神经,连皮带籽打汁喝抗老化效果更好。

### 枇杷、梨 化痰药

枇杷的镇咳化痰效果很好,觉得喉咙怪怪的好像有痰,剥几颗新鲜枇杷来吃,可以舒缓喉咙不适。梨可以清喉降火,经常食用煮熟的梨,能增加口中津液,起到保养嗓子的作用。现代研究表明,梨具有清热、镇静的功效,营养价值很高。

### 橙子、桃子 安神剂

柑橘类水果所具有的芳香可化湿、开窍,醒脑提神。当你不想吃东西时,闻闻橙子、柠檬的清香,也能有所缓解。沁人心脾的果香味还有镇静安神的作用。桃子可助排便,让爱美的人维持体重不发胖,在中医看来也可活血化瘀、安定心神。

### 柠檬 美白剂

有研究指出,柠檬中的有效成分能干扰黑色素合成,并能收缩毛孔、美白淡斑,去除油脂污垢。除了食用、调味,还可以用柠檬汁调配面膜敷在脸上。

### 木瓜 养胃良方

熬夜后常出现便秘、胃痛等上火发炎症状,可吃点木瓜健胃、通便。

最后,专家提醒,以上的水果养生法适合健康的人,但若有心血管疾病、肾脏病、糖尿病等慢性疾病,或正在服药的人,最好依照营养师及医师指示。而且睡前最好不要吃水果,不易消化,早上吃消化吸收较好。

华明

央视 CCTV《影响力对话》合作企业  
非手术“植入式”增发 免费体验

全国 60 家直分店

18 年经验

少多少增多少 头发稀少增密 增发返白发

热线电话 28813806 地址:宁波市鄞州区天童北路 1501 号麒麟大厦北座 903 室 (0574) 28813803 (万达广场对面, 贺城中路 / 天童北路交汇处光大银行楼上)