

种植牙名家齐聚宁波口腔医院

为口腔患者“量体裁衣”制定修复方案

12月14日一大早,宁波口腔医院一楼大厅有好多位老年人在排队,原来是下午有种植牙大腕要来医院为患者义诊。预约开放后,50个名额一会儿就满额了。当天下午,在宁波口腔医院的种植牙交流会上,种植界的四个大腕——黄建生、王仁飞、贾洪宇、陈斌科,与宁波市民零距离交流。现场座无虚席,多数都是慕名而来的“疑难杂症”口腔患者。其中,特别幸运的谢先生,被抽中得到了免费种植牙的机会。而先到的50名口腔患者,也有幸得到免费的一对一面诊机会。

All-on-4改变缺牙及全口无牙者的生活

在交流会上,黄建生教授与观众的初次见面显得亲切而熟络,这与他是宁波女婿不无关系。他谈到了自己北大上学及国外求学一心攻读牙科的经历,谈到了自己从种植牙技术兴起到现在逐步成熟的成长过程,更谈到了他对种植牙技术一些独到的看法……

在他看来,种植没有界限,即刻种植符合了多数缺牙甚至全口无牙人对于修复牙齿的需求。而All-on-4技术的运用,可以在全口牙齿都没有后,根据缺牙患者的情况,种植4个植体就可以实现全口拥有一副固定的种植牙。口腔条件好的还可即刻饮食,打消了一些患者修复牙齿怕痛、怕时间长的顾虑。

种植牙字典里没有“不能种”三个字

“看了好多医生,都说我没办法种植牙齿了。”江老先生说这话时特别气馁,抱着仅



存的一丝丝希望找到了黄教授。在黄教授初步检查了他的口腔情况及拍的片子后,得出可以种植牙齿的结论,只是手术难度会大点,随后又耐心细致地向江老先生说明。

“牙根拔掉嘴巴会瘪,要毁容,能不能不拔牙根做种植牙?”当陈女士把活动假牙摘下来时,出现了一排牙根,黄教授告诉她,如果要做种植牙就要先拔牙根,虽然可以做到用All-on-4的技术来实现只拔四颗牙齿来种植,但是随着时间的推移,牙根得不到彻底清洁而烂掉,到时候会特别麻烦。

在面诊的过程中,多数口腔患者都是在一些地方看过牙齿后被“拒之门外”的口腔患者,“为什么不行”和“我该怎么办”也是提到最多的两个问题,而在宁波口腔医院的这次交流会上,他们得到了耐心的解释和切实可行的方案。

“没有做不了的种植牙,只有没办法做种植的医生。”在黄教授的种植生涯中,至今还没有不能种植的案例,他一直告诉自己的团

队,越是棘手的问题越要帮患者解决,而这些成功案例的经验,也会让其他人受益匪浅。

当天种当天用,很美好
选对医院和医生才完美

种牙不伤好牙、健康科学已成为普遍缺牙患者修复的选择,但有些患者误认为种牙是很简单的事,就随便选择了治疗机构。黄建生教授表示,种植牙技术突飞猛进,All-on-4即刻种植等技术已经比较纯熟,整个过程在当天同时完成,当天戴上牙冠后,当天可以吃任何想吃的东西,满足患者当天来院、当天就可种牙戴牙回家,只需要在方便时候复诊即可的想法。就因为即刻种植拥有诸多好处,导致不少患者被价格便宜、资质不够的机构所迷惑。

“所有的牙齿治疗应该以技术为导向,以病患的需求为导向,医务工作者更要以自己的专业素养给病患引导。”黄建生教授强调,因人而异,个性化治疗很重要。成功的即

刻种植,必须要有软硬件设施的保障,这就包括了口腔CT、口腔数字化X光机等设备设施,以及通过国家卫计委口腔种植技术资格准入上岗的专业医师等。此外,还要综合考虑每位患者的个体差异、术后的定期复查等,并不能一概而论。

如果有需要咨询种植牙相关问题的读者,请关注今日头版宁波口腔医院报花。

专家简介

黄建生教授 主任医师; 研究生导师; 口腔种植修复权威专家; 宁波口腔医院院长; 杭州口腔医院副院长; 广东省干部保健专家; 中国科学院大学齐济医学院附属广州口腔医院(筹)院长; 国际口腔重建学术委员会(FOR)中国常委; 第三届广东省口腔医学常务理事; NOBEL BIOCare牙科学院讲师团讲师; BEGO中国讲师团讲师; 《广东牙病防治》编委; 《中华口腔医学杂志》、《实用医学》特约审稿人。从1994年起从事人工牙种植义齿的临床和科研工作。

记者 张峰

“膝关节病”喜遇良方

人过中年以后,体能逐渐减退,很多人变得步履蹒跚,上下楼时需要人搀扶,不敢使劲,早晨起床时或久坐站起时,迈不动步,下蹲困难,有的人不得不在享受天伦之乐时被迫拄上了拐杖、坐上了轮椅,长期忍受疼痛折磨。

最近,由郑州东科生物科技有限公司生产的一种外用贴敷产品【苗翁】牌远红外贴,专门针对颈、肩、腰、腿及局部软组织疼痛的辅助治疗。

使用方法:清洗患处皮肤,将膏贴对准痛点或穴位处或病患处贴敷,本品

不用火烤,揭开就能贴,最好按疗程应用。

厂家提示:请到指定药店购买,谨防假冒,在专业人员现场指导下贴敷更利于康复。外地免费邮寄。货到付款。

轻症患者5盒一疗程,重症患者10盒一疗程。

电话:0574-25557550;25557680

地址:百丈东路92号翰香居健康药房(鄞州人民医院南门对面)

豫医械广审(文)第2015090079号
豫食药监械(准)字2013第2260416号



冬天睡不醒,试试快乐起床法

很多人一到冬天就很难起床。专家建议,不妨学学赖床10分钟,或者试试快乐起床法,这样会让你更健康。



资料图片

补阳暖身 远离“手冷脚冷”

湿冷才是真的冷。想过个暖暖的冬天,远离“手冷脚冷”,怎么做?专家表示,要注重温补阳气,只有调补得当,才能达到冬“藏”的养生目的。



资料图片

阳气不足导致“手冷脚冷”

从中医观点来看,冬天手脚冰凉的根本原因在于人体内阳气不足,也就是“阳不达于四肢”。

一方面,人体是阴血和阳气平衡的整体,在阴阳平衡的情况下是健康的。可是如果阳气不足,温煦功能减弱,而造成人体热量不足,难以温暖全身而出现寒象。因此怕冷其实是“阳虚生内寒”的结果。

另外,冬季是阳气内伏的季节,而手脚是人体血气循环的末端,血气不足,抵抗力就不足,寒气容易借机入侵从而导致生病。

温补阳气吃羊肉

如果你以为,冷了就多吃辛辣的东西,甚至喝点小酒就能暖起来,那就错了。因为这只能起到临时暖身的作用。如果想要冬天能御寒,那么就要注意调理,例如冬天手脚冰凉怕冷、腰酸、性功能低下等多属阳虚体质,要注意补阳,可食用具有补阳助火、温肾助阳的食物,如羊肉、狗肉、虾、鹿肉或者核桃仁、韭菜、鲢鱼等,这些对于提高御寒能力帮助很大。

对于阳虚体质较重的人群,可进一步添加中药来调理,可选用附子、人参、肉桂、干姜、杜仲、肉苁蓉等。但建议在医生指导下进行。

素素

2分钟:推腹 专家建议,醒来的第一件事不是起床,而是推腹。双手平齐放在胸口,手掌朝下,指尖对着指尖慢慢地稍稍用力往下推至肚脐眼以下,循环着推上20次。因为推腹的过程中胃经、脾经、胆经等经络区域的穴位都可以按摩到,所以经常推腹可以达到舒肝理气、开胃健脾,补肾养心的效果。

5分钟:按穴 明代针灸学家高武编的《百症赋》里说“建里、内关,扫尽胸中之苦闷”。中医认为,冬季养生也要将情志匿藏起来,每天坚持按内关穴,整个冬天都会感觉气顺神宁。像年轻人每天起床前花三四分钟按揉一下足三里、三阴交、曲池、合谷、内关等穴位就可以了。

3分钟:提肛 中医认为,经常提肛可以升提阳气,阳气的温煦作用能使各个脏腑都能尽职尽责地完成自己的本职工作。

所以按摩完穴位,推完腹之后,还可以两腿分开与肩同宽,两手自然伸直放在大腿的两侧,全身放松自然意守肛门,一提一缩,做个两三分钟的提肛运动。老年人经常提肛还可以防治脱肛、痔疮、尿频等疾病。

三个快乐起床法 如果赖床十分钟不够,不如试试几个快乐起床的好方法。

1.晨起一杯温开水

清晨的第一杯水非常重要,它可以唤醒你的身体。人体在夜晚睡觉的时候,从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分,一个晚上人体流失的水分约有450毫升,晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。有的人喜欢早上起床后喝冰水,觉得这样最提神。其实,这么做是错的。因为此时肠胃都已排空,过冷或过烫的水都会刺激到肠胃,引起肠胃不适。起床后,应喝与室温相同的凉开水,天冷时可喝温开水。

2.打开卧室所有的灯

如果早起是件很困难的事,那就让卧室里的灯光来帮助你。闹钟一响,马上从床上爬起来,打开卧室里所有的灯,让自己立刻感受到日光般的明亮,定会很快忘掉睡不醒的痛苦。如果是阳光明媚的天气就更好了,起床后拉开窗帘,徜徉在阳光下,走到窗前,做三五次深呼吸,你会感觉身体里充满了早晨新鲜的空气。

3.听点节奏感强的音乐

有没有发现你很容易随手按掉伴随多年的闹钟,因为大脑习惯忽视熟悉的声音。因此,可以准备两三个闹钟轮流着用。如果有用手机当闹铃的习惯,可以经常更换手机的闹铃声,但千万别选那些像“摇篮曲”一样柔和的铃声。用一些节奏感较强的音乐叫醒自己,因为音乐会促进脑中氧气与血液的流动,让身体也想律动起来。

辛华