



种植牙的那些事儿(四十三) 解密All-on-4(三)



上一期我们介绍了All-on-4技术的三大优势,即4枚牙根就能支持12枚烤瓷牙;不需要植骨;手术当天就有牙能吃饭。对于传统种植理念而言,这些优势都是颠覆性的。

为什么All-on-4技术能够减少种植体的数目,同时又能当天完成全口牙齿固定修复呢?这要归功于它独到的设计理念。传统的种植技术,所有种植体都是垂直植入牙槽骨,相互之间要尽量平行,而且至少有2-4枚种植体要种植在大牙区域,这样才能承担咬合力。而前文已经提到,很多患者大牙区域骨量是不足以直接种植的,这时就需要复杂的植骨手术,或者改用活动修复方案。而All-on-4技术的独特设计理念在于,前端两颗种植体是垂直植入牙槽骨的,而后面两颗种植体是采用45°角倾斜植入牙槽骨,这样有几个好处。首先是倾斜植入的种植体避开了上颌窦和下颌神经管这样的重要解剖结构,不需要再做复杂植骨手术;其次是倾斜的种植体大大增加了后牙区的负荷能力;第三是安

装整体连桥设计的固定假牙之后,整个种植牙的受力就呈现“拱形”(特征(就像中国古代石拱桥,没有桥墩,却能承受千斤的力量),任何一点受力,力量都会均匀分布到整体,这大大增加了种植牙的稳固程度。正是因为这种创新性的设计,All-on-4种植技术才可以实现只需4颗种植体就能支持12颗固定烤瓷牙,而普通的种植牙技术则需要至少6-8颗种植体才能达到同样的效果。

15年前,All-on-4技术刚刚提出的时候,国际上的种植专家普遍对其持怀疑态度,因为这种理念完全背离了传统的口腔种植学。但时至今日,这一理念已经被广泛接受。因为经过10年以上,数千例患者的治疗结果证明,这一技术的10年成功率在下颌超过92%,在上颌超过85%。最近国外一篇涉及到1000多位患者的研究表明,All-on-4技术的3年成功率高达99%左右,虽然观察期只有3年,但也很能说明问题。因为一般种植牙出问题主要在第一年,如果3年都很好,远期的成功率将非常乐观。由于上颌骨质一般比下颌骨质疏松,所以All-on-4在上颌的成功率低于下颌。为了增加其成功率,很多学者提倡,上颌条件许可时多种2枚植体,变成All-on-6,可以明显提高成功率。

尚善口腔 贺刚博士 主任医师
(欧洲骨整合学会认证种植专家)

吃自助餐健康不发胖,可以这么吃

在各个地区都会有自助餐,并且自助餐的食物也越来越多,受到人们的喜爱。可是,需要注意的是如果吃自助餐的顺序不合理可能就会影响到我们的健康。今天,来介绍一下健康吃自助餐又不发胖的小妙招,一起来看看。

吃自助餐的顺序

先挑素食,后吃荤食。先取热量低、维生素丰富、纤维质高的素食,例如蔬菜类、菇类。因为先吃荤食,容易饱腹,还容易消化不良。

先吃热量低的食物。先吃热量较低的食物,以减少饥饿感,且有助于后来吃高热量食物时,食量会自然缩小。

以烹调法来筛选食物。尽量挑热量低的烹调方式,例如清汤的热量比浓汤低,清蒸、凉拌食物的热量比煎炸和调味重的食物低。吃沙拉少用热量较高的千岛酱、法式沙拉酱,改用醋、橄榄油调制成的沙拉酱。

吃自助餐的时间

自助餐的热量高得惊人,保守的估计是,一餐的热量约2000—3000卡,甚至也可能高达3000—4000卡。一餐自助餐的热量早已远超过每天坐办公室的男性一天只需1800—2000卡、女性1200—1500卡的热量。因此,要吃自助餐,最好中午为之,因为可以利用下午的工作、活动,消耗热量,甚至晚餐也可以不必吃。



张峰 摄

晚餐时吃自助餐,不但时间容易拖到很晚,而且因为吃太饱,睡前会有饱胀感,第二天胃口也会特别差,尤其更不利胃酸容易逆流的人。因此,晚餐的聚会在9点后,最好不要再进食。

如何吃自助餐不发胖

确保在到达餐馆之前,不要空腹前往,肚子里应有一些食物,这样有助于你抑制对美食的诱惑。

优雅地吃。盘子内应夹一定量的典雅的健康食品:新鲜蔬菜和水果、清淡的沙拉、虾和瘦肉。

选择最爱的食物。在盘子四周放一些自己平时吃不到、或不会做,但很喜欢的食物。

一边吃一边休息。在第二次取食物之前,坐着消化10分钟。大脑将吃饱的信号发送给身体,需要一定的时间。

吉吉

喝红酒需知道禁忌

葡萄酒常常被人们认为是具有养生功效的,因此可以多喝或者随意喝,这样真的可以起到保健的作用吗?其实,喝红酒也是有讲究的,如果饮用时搭配不正确或者出现误区就会有害无益。今天,为大家介绍一下喝红酒的禁忌吧。

动脉硬化者。虽说葡萄酒能预防动脉硬化,但是对于已经有血管狭窄的人来说,如果饮红葡萄酒过多,一则不利于供血机能,二则酒精本身会升高血脂和促进动脉硬化。

胃病患者。虽说葡萄酒有助于保护肠胃和帮助消化,但已有胃肠道疾病尤其是严重胃病的患者,是不适宜饮用葡萄酒的,否则很容易对胃造成刺激而加重病情

肝病患者。一般来说,正常人适量饮用葡萄酒是有益健康的,因为肝脏可



张峰 摄

以将体内的酒精代谢解毒。但肝病患者(包括慢性病毒性肝炎、酒精性肝病、药物性肝病、脂肪肝)的肝脏功能或多或少地已受损害,对酒精的解毒能力较正常人来说较弱,故而肝病患者不适宜饮用葡萄酒。

素素

对付老便秘,用一个,笑一个

便秘的人,脸色、口气,都不好。是因为,粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。便秘的人心情有时也不好,光吃不排啥人能受的了,有的好多天才排便,肚子胀的喘气都费劲,看见美食都不敢多吃。所以很多便秘患者闷闷不乐,快乐不起来。

这里告诉你一招,这个方子分别由植物的茎叶,果仁,再加上三参九种药源植物精制而成(芦荟叶,郁李仁,莱菔子,火麻仁,厚朴,枸杞子,三参:西洋参,玄参,苦参),大组方。芦荟解毒,郁李仁,莱菔子润肠,西洋参滋阴补气血,增加肠动力,野果枸杞补肾生津,润滑肠道。润肠,清热,解毒,补气,补血,补肾多种功效相结合。大方子。便秘久了需要多方面调理,通补相结合,多种功效改善胃肠道功能,这样效果才好。所以这招儿适合老便秘患者。

本品名叫金舒通是以芦荟、火麻仁、枸杞子、郁李仁、莱菔子、西洋参、玄参、苦参、厚朴为主要

原料制成的保健食品,经功能试验证明,本品具有改善胃肠道功能(润肠通便)的保健功能。

温馨提示:一般便秘者,连续7天正常排毒,排便后,进入调理期,早上服用2或1粒即可。金舒通不含泻药,不拉肚子。按周期调理感觉更好,用量越来越少,无依赖。请向药店领取调理方法卡片。金舒通在宁波上市四周年了,感谢新老顾客的信任和支持,老顾客3月31日前可用10个正品包装换取一盒。

咨询电话:0574-82850016,免费送货。买5盒送2盒,买10送5,20送12盒。此活动3月31日止。不适宜人群:少年儿童,本产品不能代替药品
地址:解放南路55号信谊药房、江东儿童公园西门对面越丰堂药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥新桥南路新城大药房、慈溪人民医院北门利民药房、余姚杜义弄79号象山丹城建设路109号峻景大药房、宁海气象北路10号华泰中西药房、奉化老电影院对面广平大药房、镇海大西门口菜场门口永心药店骆驼慈海南路310号康旺大药房邱隘镇中西大药房、观海卫兴隆大药房、洪塘新卫生院对面益沐堂、五乡康旺药店、溪口经堂南路平安百姓大药房。

关爱肿瘤病友 1440元孢子粉免费申领!

- 申领条件:**2014年1月1日后确诊的恶性肿瘤病友。
- 申领内容:**破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。
- 注意事项:**
(1)每位肿瘤病友终生限领一次,不重复赠送。
(2)领取时请携带个人病历资料及身份证明。
(3)领取前请务必**电话预约**,我们将在**本月指定时间**统一办理,谢谢配合。
- 申领热线:**(0574)87237115 87237117

静脉曲张 脉管炎 有妙方

静脉曲张又称蚯蚓腿,是静脉系统常见的疾病,大多发生在下肢小腿内侧,像蚯蚓一样隆起许多青筋,多得成团。表现为局部红肿、硬块形成、色素沉着、酸麻疼痛、瘙痒,严重者局部坏死,溃烂出血形成老烂腿。

王药师【清脉通】国家发明专利产品(专利号ZL201210548138-6,可上国家知识产权局网站查询)精选珍稀药材研制而成,(发明名称:一种治疗静脉曲张、脉管

炎、静脉炎的外用中药。)对于静脉曲张、脉管炎、老烂腿等血管疾病引起的皮肤肿痛、瘙痒、溃疡、硬结、色素沉着具有促进康复的保健作用。每日只需2-3次,再用中药粉泡脚,坚持按周期使用效果好,买2盒送2盒泡脚粉,孕妇、产妇禁用。

咨询电话 0574-27678012,市内免费送货,货到付款。

经销地址:宏昌参药店(海曙区解放南路311号、口腔医院旁边)

提高睡眠质量,其实很简单

良好的睡眠,可以让我们更精神。可是还是有很多人在睡觉时,辗转反侧难以入眠,搞得第二天没精神,无心进入良好的生活状态。那么如何提高睡眠质量呢?

在吃晚饭时,不要吃太饱。因为吃太饱会撑得难受,导致无心睡觉。如果有时间可以出去走走,那样可以促进消化。白天尽量不喝或者少喝一些含有咖啡因的食品和饮料。在睡觉前半个小时不要过于激动、紧张,应放松身心。

不要在床上吃东西,或是玩耍。如果在床上躺15分钟后还是无法进入睡眠,可以起来,看一些轻书书籍或听一些音乐,不要躺在床上翻来覆去。

不要为了睡眠,吃大量的安眠药。如果实在有必要的話,应在医师的指导下使用合理的药品。如果没有要紧的事,可以关掉手机并放置到离床一定距离。

轻度失眠可以通过行为疗法和饮食疗法来矫正。

刺激控制疗法

1)只有在有睡意时才上床。

2)如果卧床30分钟不能入睡,应起床离开卧室,可从事一些简单活动,等有睡意时再返回卧室休息。

3)不要在床上做与睡眠无关的活动,如进食、看电视、听收音机、思考复杂问题等。

睡眠限制疗法

1)减少卧床时间,使其和实际睡眠时间相符合,并且只有在在一周睡眠效率(实际睡眠时间/卧床时间×100%)超过85%的情况下才能增加15—20分钟。

2)当睡眠效率低于80%的时候减少15—20分钟的卧床时间。效率在80%—85%之间时,保持卧床时间不变。

3)避免日间小睡,并且保持起床时间规律。

4)不管前晚睡眠时间多长,保持规律的起床时间。

饮食疗法

饮食调节白领失眠也不失为好方法。有助于睡眠的食物有百合、莲子、大枣、藕粉、桑葚,这些食物具有宁心安神的效果,因此,白领日常饮食可以尝试这些,积极做好缓解失眠的工作。

景丽

减肥后皮肤不变松弛有方法

大家都知道,在减肥成功之后,很多人都会出现皮肤松弛的情况,尤其是减肥效果比较好的朋友们,皮肤松弛的情况会更加严重,从而令很多想要减肥的朋友们都望而却步。那么究竟运动减肥皮肤会松弛吗?若是松弛的话需要怎样应对呢?

一般不会

从大部分情况来说,通过运动达到减肥效果的朋友们是不会出现皮肤松弛的情况的。若是使用不正当手段或者是减肥的成效过大的话,才会引起这种情况。但是用运动来减肥是根本不会出现短时间内减掉几十斤的情况。所以,大家要想避免在减肥后出现皮肤松弛的情况,尽量选择正确又健康的减肥方法,而运动减肥就是其中的一种。

应对方法

一旦减肥后出现皮肤松弛的情况,减



资料图片

肥者需要多补充一些维他命C和胶原蛋白,这样能够取得比较好的疗效。其次,还需要注意饮食上的均衡,多吃一些西红柿和胡萝卜,适量的喝一些红酒,它们可以保护人体里面的胶原蛋白。另外,减肥者还需要坚持有氧运动,这样能够收缩松弛的脂肪,增强皮肤的弹性,从而令皮肤慢慢变得紧致和结实。

艾艾