

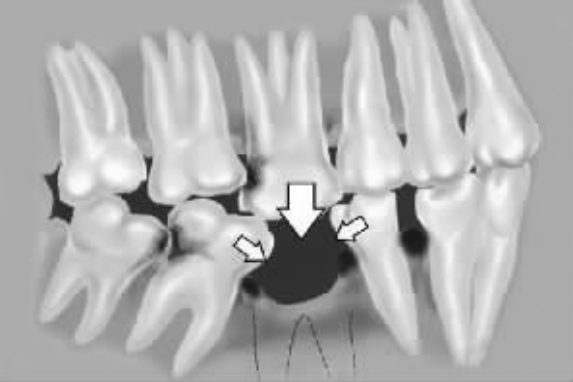


宁波晚报健康事业部甬城口腔健康调查报告

牙缺失牙松动,再忍忍还是去就医? 口腔专家解析局部缺牙放任不管的后果

经过一年来的“口腔义诊进社区”活动,宁波牙博士口腔医院为鄞州、海曙、江东、江北等各大大街道社区,以及周边县市提供了口腔义诊服务,并通过各主流媒体,发布了甬城口腔健康调查系列报告。

调研发现,我市10个中老年人中便有7~8人存在牙齿脱落的问题,然而许多中老年人认为,牙齿松动、脱落都是自然衰老的结果,没有引起足够的重视,影响到正常饮食,甚至无视牙痛、口腔炎症致使牙周病、口腔溃疡等重大疾病错过了早期的治疗,报告针对缺牙市民的拖延症,特别推出了缺牙即刻修复的系列知识解答,缺牙市民也可以通过本报健康事业部热线向专家直接咨询自身口腔问题。



原来残缺牙还可能会引发口腔肿瘤 方阿姨慌了

“以前张院长说缺了牙更易引发牙周炎症、口腔溃疡等问题,都没太紧张,自己也知道脱落后的缺口藏污纳垢,但滋生的细菌还可能引发口腔肿瘤,还真没想到”,中河街道的方阿姨来到牙博士口腔检查时说,这次特意找“老熟人”张春旭院长来修复牙。

方阿姨以前也来找张院长检查口腔问题,但一直没有下决心种牙,方阿姨说,因为嫌麻烦,虽然缺了牙齿,但一般口腔炎症、牙痛都是忍忍过去了,最近新闻上看到21岁的扬州小伙竟然因为一颗残缺牙导致了口腔肿瘤,这才有点慌了,特地一大早过来检查,顺便把牙给修复了。方阿姨也承认一直想种牙,因为没牙齿影响到了自己的口福,碰到硬的食物,如果咬的力度过大,牙齿晃动让自己一阵剧痛,碰上一些粘性很强的食物,也很麻烦,每次饭后牙缝里都塞满了食物残渣,不清洗就会有一股腐臭味,这次看了新闻也是让自己下了决心,想一举解决缺牙问题。

**缺了一颗牙
相当于推倒了第一张多米诺骨牌**

半年前,在鄞州东裕社区做口腔义诊的时候,陆大爷缺了一颗牙,当时他并没有在意,觉得缺少一颗牙没什么,但只是几个月的时间,缺牙相邻的牙齿都开始松动了,陆大爷既担心又疑虑,自从缺牙后,他平日已经开始注意口腔卫生了,也尽量避免咬骨头吃硬东西,牙齿怎么还越来越松动呢?

对此,牙博士张院长分析道,牙齿缺失后会对很多功能产生影响,比如咀嚼功能受损,加重胃肠道负担,影响平时说话发音,但要引起重视的是,一颗牙缺了就相当于推倒了第一张多米诺骨牌,不修复将引发多颗邻牙

松动。他分析道:“即使是单颗牙缺失,牙齿相互之间的力量传递也会被打破,咀嚼时牙齿的压力分布不均,造成邻牙的倾斜和对颌牙的过长,倾斜移位的牙齿会进一步干扰咀嚼,到后来更多牙齿都要松动缺失,所以缺了牙一定要尽早修复。”

**即刻植牙技术应运而生
告别“缺牙隆”其实很简单**

方阿姨因为长期缺牙,牙槽骨、牙龈明显萎缩,张院长给她设计了微创无痛即刻植牙方案,现在已经恢复了正常饮食,体重也慢慢回升到了缺牙前的水平,“缺了牙不仅影响发音说话,感觉脸都变形了”,方阿姨现在回想起缺牙的日子,还是心有余悸的感觉。

同时张院长建议市民,缺牙后越早修复越好,一般3个月内修复可以将缺牙对身体的影响降到很低。微创无痛即刻植牙新技术凭借即拔即种、少种多效的魅力,让众多市民轻松告别“缺牙隆”,同时它还在以下几方面做出了重大突破:

突破一:即拔即种,一次成型。引进领先技术,突破传统植牙缺陷,将种植体在拔牙后一次性植入,立即安装牙冠,即刻还原如同真牙,当天恢复咀嚼功能。

突破二:精准定位,无缝对接。立体扫描采集口腔信息,对人工牙根植入角度,深度,吻合度都详细计算,保证种植体与牙槽神经高度融合,种植体无缝对接牙床。

突破三:微小创口,快速愈合。摒弃传统植牙切开牙龈,翻开皮肉,缝合,拆线的开放式手术步骤,只需在牙龈上打开约3~4毫米细小微孔,精准植入牙骨,出血少,恢复快,大幅缩短治疗周期,无不适感和并发症。

突破四:活力植牙,重塑美味。种植体与牙槽神经高度融合,口腔更具活力,让牙齿恢复真牙般的咀嚼感,使饮食重新恢复美味。

突破五:稳定坚固,寿命持久。采用德国、美国、韩国、瑞典等先进种植系统和品牌种植体,依照人体骨骼情况设计,具有超强的固位和真实的使用感觉,稳定耐磨抗腐蚀,一次种植,可以保障持久的使用效果。

记者 毛雷君
咨询/预约请拨宁波晚报健康事业部热线

专家介绍



张春旭 副院长

宁波牙博士口腔医院副院长,华西口腔医学院医学硕士,FOR(国际口腔重建科学委员会)会员,Dental ED(国际牙科教育学会)会员,中韩口腔研究(宁波)协会会员。

毕业于中华口腔医学发源地;华西口腔医学院;曾任国内知名口腔医院种植总监,游学美国、德国、瑞士等众多知名口腔医学院;师从十余位国际知名牙医,掌握了All-on-6全口种植、复杂植骨、不翻瓣微创无痛植牙、3D种植导板、即刻种植等口腔前沿技术,是宁波为数不多具备国际视野的牙医。



王道军 副院长

德国3D微创精准无痛种植牙大师,德国DGZI口腔种植协会会员,中华口腔医学会会员,德国贝格(Bego)种植体集团讲师,美国诺贝尔种植集团医师。

从事口腔临床工作20余年,曾多次进修于南京医科大学附属口腔医院,多次身赴欧美、韩国交流学习口腔种植技术,熟练掌握多个种植系统的种植技术,系统全面的理解口腔种植领域,把握种植的新发展方向与理念,掌握国际先进种植外科技术并熟练应用于临床,发表多项种植牙学术论文,是种植领域的权威专家。

身体感到疲惫,这些法子帮你解乏

按揉百会、内关、太阳等穴位可以有效缓解疲劳,同时,运动和充足的睡眠也能缓解疲惫。



张峰 摄

按摩这些穴位能缓解疲惫

百会 百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。用左手或右手的拇指指腹揉按该穴,由轻到重,再逐渐减轻力道,慢慢放松。如此反复揉按3分钟左右,以指下产生酸胀感为佳。

颈百劳 正坐位头稍前倾或俯卧位,大椎穴直上2寸旁开1寸处取穴。分别用两手的中指指腹揉按颈百劳穴位,以产生酸胀或重感为佳。

内关 位于前臂正中,腕横纹上2寸,在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。用左手拇指指腹端按压右侧内关穴,右手拇指指腹端按压左侧内关穴。由轻到重按压,再缓缓放松。以指下产生酸胀或者麻木感为佳,如此反复按压两分钟左右。

太阳 在颞部,当眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。分别用两手的拇指指腹揉按太阳穴,手法操作同百会穴,同样揉按3分钟左右,以指下产生酸胀感为佳。

腰眼 在腰部,当第4腰椎棘突下,旁开约3.5寸凹陷中。分别用两手指的指腹端由轻到重按压腰眼穴,再逐渐减轻力度,慢慢放松。反复按压5分钟左右。

消除精神疲劳的其他方法

体育锻炼 可以提高人体的活力和精力,增强体质,提高

对复杂工作的适应能力。脑力劳动者应多参加慢跑、骑自行车、散步、登山、游泳、打太极拳、练气功等多种形式的体育锻炼,有助于消除精神疲劳。

睡眠 睡觉是保护大脑,恢复体力、精力和维护健康的基础,每天要保持充足的睡眠,但不要依靠安眠药。安眠药引起睡眠不如自然睡眠解除疲劳效果好,应采取睡前精神放松、散步、洗温水澡、按摩等物理治疗措施。

素素



健康专线

83881890

宁波晚报健康事业部宣