

种牙后别随意咬硬物

专家澄清种植牙的六个认识误区,并提醒:种牙后不可放任不管,人工牙也会发作“牙周病”

误区一: 价高只因材料贵

“所谓的‘种牙暴利’观点有失偏颇,我们觉得很无奈。报道中所说的只是种植体的材料成本,而种植牙的手术成本、修复成本、技术成本、医疗运行成本和医护人员的劳务价值并没有被算进去。”邓飞龙说,种植牙一般选用纯钛牙,不同品牌的价格存在明显差距,主要是设计和机械加工精度不同,对种植过程和效果也会造成影响。总体而言,欧美国家种植牙的品质比较出色,整套系统的成本也相应较高。

他说,种植牙系统包括三部分,除了种植体,还有种植基台和器械配件。其中,种植器械配件分为手术配件、修复配件和愈合期配件,一套进口种植系统配备有几百个设计精密的配件,每一种都有专门用途。

经常为人们所忽视的是种植牙的技术成本。“种植牙对医生的技术要求很高。要培养一个成熟的种植医生,平均需要七至八年,包括训练和临床实践。”邓飞龙说。

误区二: 种牙可以“加速”

市民汪先生因右下侧第一磨牙烂掉,想要种牙,没想到检查后被告知,种好牙需耗时 4 个月。“太拖拉了,不能‘加速’吗?”未能如愿的他等不及,转而选择做烤瓷牙。

“种牙一般需要 3 至 6 个月时间,这不是医生故意拖延,而是由治疗技术本身决定的。”邓飞龙说,种牙要先在牙槽骨上打“桩”,固定好人工牙根后,再接上烤瓷牙冠。植入人工牙根后,牙骨愈合需要至少 3 个月,有些人受自身情况影响,可能要等得更久。

现在有拔牙后即刻种植和种牙手术后即刻修复的方法,但必须根据患者的条件做出选择,不是每个人都可以采用这些方法。

误区三: 骨质疏松不能种牙

过去骨质疏松被认为是种牙的绝对禁忌症,因为病情可能导致人工牙根难在牙槽骨里固定成功,导致中途失败。随着技术的发展,如今,轻度骨质疏松患者经严格术前评估、改善病情后,也可以接受种牙。

种植牙,因具有固定好、不损伤周围牙齿、美观、舒适等优点,有人类“第三副牙齿”的美誉。然而近日有媒体爆出“种植牙收费 3 万元,成本 3000 元”的消息,引发很多网民吐槽,也令牙医感到无奈。口腔科专家邓飞龙教授表示,人们对种植牙存有不少误解,例如要求“加速”种牙、种牙后就能随意咬硬物……而种牙后忽视保养,患上“牙周病”的情况也屡见不鲜。



目前,不宜进行种牙的情况包括可影响伤口愈合的严重糖尿病(血糖控制在合理水平的可以做种植牙),严重的骨质疏松症、严重心脏病、夜磨牙、影响骨代谢的内分泌疾病、精神心理疾病、不能治愈的出血性疾病等。

误区四: 老人没必要种牙

和活动假牙、烤瓷牙相比,种植牙价格

更贵,经常有孝顺的子女想让高龄父母种牙,却因价格问题遭到老人的拒绝。

“实际上,种植牙对老人的意义最大。”邓飞龙说,老人因牙齿缺失,导致咀嚼功能下降,营养吸收差,甚至出现营养不良。而种植牙在恢复牙齿咀嚼功能、维护口腔健康方面,明显好于活动假牙、烤瓷牙。

活动假牙依靠金属钩及胶托固定,容易松动,仅能恢复部分咀嚼功能。安装烤瓷牙

则必须磨削两侧邻牙,充当“桥墩”来固定联体烤瓷牙。活动假牙因主要靠缺牙处的牙骨支撑咬合力,容易导致牙床逐渐萎缩。而种植牙不需要损伤两侧的邻牙,不仅坚固耐用,还可以防止牙骨萎缩。

误区五: 种牙后就能随意咬硬物

市民田女士爱啃小核桃,导致牙齿崩裂烂掉,选择了种牙。装上烤瓷牙冠后,她故态复萌,谁知人工牙冠竟然被咬出裂痕。“人工牙虽然扎根深、有瓷牙冠,但也有咬力极限,同样有被咬崩的可能。”邓飞龙说,种植牙用于咀嚼日常的食物完全没有问题。来种牙的市民中,换第一磨牙也就是俗称的“六龄齿”的最多,而有些“六龄齿”毁损的原因与咬硬物导致牙齿崩裂有很大关系,这种不良习惯在种牙后也会祸及人工牙。

邓飞龙说,装上种植牙不代表可以一劳永逸、高枕无忧,仍需像爱护真牙一样注意口腔卫生,否则人工牙会患上类似牙周病的“种植体周围炎”,表现为牙龈肿痛出血,严重者将导致种植牙脱落。

种牙后,除了日常的护牙程序外,还要注意避免用种植牙咬硬物,病人要定期洁牙,对于较难清洁的牙床,可日常使用俗称“水牙线”的冲牙机,避免食物嵌塞导致口腔卫生状况恶化。

误区六: 种牙只能维持 10 年

种植牙有使用寿命,有些牙齿缺失的中年人误以为种植牙只能维持 10 年,担忧种植牙脱落后,因牙槽骨受损,无法再补救。

“牙齿的使用寿命与个人维护、口腔卫生情况以及全身健康情况有密切关系。”邓飞龙表示,种牙技术在欧洲问世后,最早一批受益者多数是为急需改善咀嚼功能的老人,真正在临床上能随访的时间有限。但 1965 年成为世界上首位种牙者的一位瑞典人,和种植牙一起安然度过了 40 多年,直到过世。

如今,随着技术的改进和人们对口腔卫生的重视,种植牙的使用寿命也在不断延长。邓飞龙指出,目前种植牙的使用寿命普遍在 10 年以上。即使种植牙“过期”脱落,也可以采取植骨等方式进行修补。(任珊珊)

伤口上怎么抹药

武侠小说中经常提到“金创药”,侠客受伤后一抹,伤口就能康复。但实际用药时,这种做法不值得借鉴。最近有媒体报道,一位 3 岁的女孩脸部皮肤擦伤,家长急着用红药水、云南白药等多种药涂抹在患处,导致患儿表皮坏死,面临毁容的风险。这说明有了伤口时,正确抹药也很重要。

红药水能起到一定的杀菌作用,但由于含汞,现在已很少使用。云南白药多用于运动

损伤。案例中的情况可能与同时用多种药、涂抹不当等有关。

没有裂开的表浅创口局部清创后,必要时遵医嘱外用或口服抗生素,再直接包扎即可。皮肤创口较深时,局部清创缝合后包扎,注射破伤风,同时需要用抗生素。这里提到的“清创”,就有给伤口消毒的过程。

伤口上的泥沙等用清水冲净后,可选择碘伏消毒,它刺激性较小,可用于皮肤黏膜的

消毒。医用酒精的刺激性较大,不建议用于大面积的皮肤消毒和黏膜消毒。紫药水也不建议用于有破损的皮肤。出现扭伤和肌肉拉伤时,可外用云南白药,但在 24 小时内不宜按揉,以免加重肿胀。如果皮肤发生破损,不建议外用云南白药、红花油等药物。

因此,小伤口可清洁后可根据情况涂药,伤口严重时应清创后及时到医院就诊。

(摘自《生命时报》)

宝宝不满周岁 不能吃晕车药

出外旅行,为了预防晕车,有些父母会到药店买晕车药给宝宝服用。但是专家特意强调,凡是 1 岁以内的小宝宝,绝对不建议口服晕车药,即便是超过 1 岁的宝宝,也务必要注意合理用药。如果一定要用药,最好服用小儿科医生针对您家宝宝所开出的药物。

专家建议家长,乘车前,不要让宝宝吃得太过饱、太油腻,也不要让他饿着肚子,给孩子吃一些可提供葡萄糖的食物。另外,上车前在孩子肚脐处贴片生姜,可缓解晕车症状。(康友)



收发微信时间别过长

你是否也常常低着头发微信或是微信之类的。对于越来越多的人加入低头族,这其实对于身体是有很大的危害。

人们在编写短信时,通常习惯用大拇指按键,长时间重复这个动作,大拇指会感到酸痛,并会导致肌腱肿胀,从而造成重复性劳损。美国理疗协会医学史蒂文·康韦认为,人们长时间看手机的小屏幕或发短信,注意力和手指活动都集中在很小的区域里,同时由于手机位置放得过低,可能导致胳膊和颈部肌肉紧张。正常人的眼睛会不断分泌泪液,然后通过眨眼使泪液均匀地分布在角膜和结膜表面,形成泪膜,以保持眼球湿润。但是由于收发、阅读短信时,需要长时间紧盯一块小

屏幕,眨眼次数减少,会诱发眼干、眼痛、视疲劳等问题。此外,发短信对注意力和睡眠的影响也不可小觑。

综上所述原因,建议人们发短信时间不宜过长,提前想好短信内容;每次发短信时间控制在 2 分钟之内,每天发短信总共不宜超过 10 分钟;发短信时不要紧盯屏幕,提醒自己每 3 秒钟眨一次眼;发短信时不要单手或只用大拇指,最好两手同时握住手机,以减轻对单一手指的压力;发短信时,头部尽量保持直立,手机竖直举到与眼睛同样高,避免头颈部长时间单一姿势造成慢性劳损;眼睛与手机之间保持 30~40 厘米左右的距离。

此外,建议尽量不要选择键盘窄小、密集的手机机型,尤其是老人及视力不佳的人,以键盘大、文字图像清晰为宜;尽量在安静、安全的状态下发短信,避免在开车、过马路时发,以免分散精力;公交车、地铁上也不要发短信,否则车身摇晃站立不稳容易跌倒;在户外阳光或室内灯光较强的地方也不宜发短信,宜在柔和的自然光下,且光线应从前方射来,以免阴影妨碍视线。每次玩手机或发短信后可以做简单的保健操:先用食指、中指、无名指的指尖轻轻地按压眼球 20 秒钟;闭眼或向远处眺望数分钟,缓解视疲劳;转动颈部做“米”字操,缓解颈部肌肉紧张。(新华)