

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，不同品牌的牙存在明显差距，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……而种植牙后忽视保养，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量，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，她故态萌回，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，真正在临幊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洗净后，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》)

收发微信时间别过长

你是否也常常低着头发短信或是微信之类的。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。美国理疗协会医学家史蒂文·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。

综合上述原因，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、安全的状态下发送短信，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定容易跌倒；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。每次玩手机或写短信后可以做简单的保健操：先用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球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。

(新华社)

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)

