

专家问诊

人类的第三副牙,你了解多少

即拔即种即修复 让患者没有缺牙期



陈振亿 副主任医师,杭州口腔医院城西院区特需科专家,种植质控组核心成员、根管质控组核心成员,互联网口腔医学专业委员会委员,杭州医学院兼职副教授,浙江中医药大学兼职副教授,通策牙学院讲师、卡瓦讲师、M3讲师。2017年益锐全国根管竞赛一等奖。英国UCL、荷兰ACTA、奥地利维也纳大学齿科高级培训经历。

■记者程雪

说起种牙,脑海里第一反应是什么?有人害怕种植牙过程中的疼痛,迟迟不敢看牙医;有人担心种植牙费用昂贵;还有人觉得缺几颗牙齿不影响咀嚼功能,没必要种植牙。在一年一度的全国爱牙日即将到来之际,本期邀请杭州口腔医院城西院区特需科专家、副主任医师陈振亿,带你探秘牙齿是如何“种”出来的。

多种原因造成缺牙

前段时间,赵大伯满心忧虑地走进陈振亿诊室,在此之前,他因为“咬不动”,已经“多年没吃上一口好饭”。正常人下排牙齿14颗,可视诊的时候发现赵大伯缺了十来颗下牙,仅存的4颗也全部都是蛀牙,且伴有牙周炎。最好的治疗方案就是种植牙修复。

陈振亿介绍说,牙周炎是导致牙齿缺失的一大“元凶”,尤其是老年人群体,90%以上老年人都有牙周炎,被牙周炎“侵蚀”的牙

齿,如果没有及时治疗,就会慢慢脱落,导致缺牙。此外,龋齿外伤,先天性牙齿缺失等也是缺牙的原因之一。

缺牙就要补,否则就会引起无限烦恼:破坏牙列完整,发音不清,牙槽骨萎缩,消化不良,咀嚼功能减退,邻牙松动歪斜,甚至还会影响美观。

陈振亿介绍,对于缺失牙的修复方式有三种,分别是种植修复、固定桥修复和活动义齿修复。牙医会根据患者全身健康状况和牙齿具体情况进行评估,一般情况下,种植牙都是作为缺失牙的首选方案。

人类的第三副牙

种植牙是一种以植入骨组织内的下部结构为基础,来支持、固位上部修复体的缺牙修复方式,是人类的第三副牙。它由三部分组成,牙冠、基台和种植体。其中,种植体部分使用的就是纯钛,表面有螺旋纹理,这种纹理有助于与牙槽骨结合,在牙齿结构中,种植体起到牙根的作用。牙冠分为全瓷和

金属烤瓷。基台将牙冠和种植体连接在一起。

目前市面上一种种植牙价位从数千到数万不等。需要注意的是,种植牙齿的时候,种植体数量与牙冠并非一定达到1:1。陈振亿补充说,比如有些老年人下排牙14颗牙齿全部缺失,只需种植4~6个种植体,即可恢复14颗牙齿。当然临床情况因人而异,也有需要更多种植体的时候,具体情况,视患者个人情况,牙医会给出一个最佳的治疗方案。

种植牙即种,即修复

杜先生患有严重的牙周炎,导致长期牙齿缺失,口内仅剩的6颗牙齿都三度松动,摇摇欲坠,现在实在吃饭困难。经过仔细检查和分析,陈医生给杜先生做了一个即拔即种即修复的方案,并给杜先生进行了方案的利弊分析。最终杜先生充分理解并选择了该方案。

目前,种植牙采用即拔即种即修复的方案,优点是没有缺牙期,

实现了“一口好牙一日得”。以杜先生为例,当时手术在无痛局麻下进行,陈振亿微创拔除6个松动牙,上、下颌各植入6颗种植体,初期稳定性良好,安装多角基台,精确取模,制取咬合关系,取面弓,上合架。技师进行临时牙制作,当天把全口临时牙制作完成。然后将个性化制作好的全口临时牙戴入杜先生口内。当晚,杜先生便可以咀嚼食物。术后两周拆线,创口愈合良好。三个月后,完成最终修复体的修复。当下的种植牙修复好后,稳固、没有异物感,咀嚼功能恢复良好。

“随着医疗技术的不断发展,现在种植牙可以修复单牙、多牙,还可以进行全口牙的即拔即种即修复,只要骨头条件可以,大多数患者术后基本无明显痛感,或者只有少量痛感。”陈振亿提醒,种植牙不意味着永不会损坏,它和自然牙也有可能损坏,所以种植牙和天然牙一样需要定期维护,遵循牙医医嘱,时刻保持口腔卫生,种植牙也能成为你的终身伴侣。



急救知识进校园 让“救”在身边

日前,仙居县红十字志愿者们来到仙居县第一小学向师生传授心肺复苏急救技能与应急救护措施等知识。在现场,志愿者们向学生们传授心肺复苏、包扎等应急救护常识技能,增强学生自我保护意

识,提高学生紧急避险意识和急救能力。

每年的9月11日是“世界急救日”,今年的主题是“做学校社区的急救英雄”。

通讯员王华斌 摄

健康常识

■秦利

人与自然是一个整体,入秋后,随着气候的变化,人体可产生诸多不适,其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁三大主症,对此,人们应该采取必要措施,积极应对。

秋燥:细辨温凉分而治之

燥为秋天的主气,其中初秋有夏日之余热,天气晴朗而干燥,燥与温热结合,称为温燥。深秋有近冬之寒气,久晴无雨,气候干燥,天气逐渐转凉,燥与寒结合,称为凉燥。燥邪为患有两大特

点,一是燥邪干涩,易伤津液;二是燥易伤肺。

入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治,主要是多进食含水量多的水果、蔬菜。此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物,尤忌麻辣火锅等大辛大热之品,以防“助燥为虐”,化热生火,加重秋燥。

秋乏:四招加以消解

入秋之后,天气渐凉,人体开始进行自我调整,各种生理功能渐趋平衡,但炎夏造成的消耗一时未能完全

补偿,于是,不少人感到浑身疲软无力、精神疲惫、倦怠、睡意连绵、哈欠不断、食欲增强却又不易消化。这种现象在民间被称为“秋乏”。

缓解“秋乏”,首先应从生活起居上进行调整。夏天晚睡早起,秋凉后应改为早睡早起,注意不要熬夜,切忌过劳。

其次,在饮食上可适当补充优质蛋白质。注意不要大量食用难以消化的肉食,以免影响脾胃功能。还可多喝些茶、咖啡以醒神。秋凉后,应少食生冷及性味寒凉之品,以免损伤脾胃,加重“秋乏”。

再次,秋高气爽是锻炼身体的

大好时机,可开展太极拳、慢跑、广播操等体育健身活动,既能增强体质,又有助于消除“秋乏”。

此外,中医认为,“秋乏”是一种脾胃虚弱、中气不足的表现,对于体质虚弱、年老多病者,一时“秋乏”不能解除,可在医生指导下适当服用补中益气丸、六君子丸、香砂养胃丸等中药,进行辅助治疗。

秋愁:保持一个好心情

秋凉以后,日照变短,人的情绪难免消沉低落。加上自然界草木枯萎,花叶凋落,往往使人触景生情、多愁善感,特别是一些老人,

退休独居在家,可能会引发凄凉、垂暮之感,产生忧郁、悲伤等情绪变化。一些经常在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及平素对寒冷比较敏感的人,比一般人更易感染“秋愁”。

人们在秋天,尤其要注意精神调养,设法改善种种不良心境,提高对不良刺激的耐受性。避免不良情绪的干扰,宁心安神,静心养气,多接触大自然,多进行户外活动,多参加一些文体活动,或登高望远,或水中泛舟,使秋愁在愉悦之中悄然而去。

健康说

上了年纪腰腿痛 切忌暴力按摩

■洪国标

两个月的暑假,老人成为带娃主力军。随着各地陆续开学,老人们开始扎堆来到医院,治疗腰腿痛。

腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的一组疾病,包括腰、背、腿等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛,该病具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。

长期慢性的腰腿痛,不仅影响活动能力及生活质量,还会造成心理性疾病。有患者会因疼痛而脾气变坏,甚至变得暴躁易怒。追本溯源,幕后黑手可能是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。

那么,老年人该如何缓解腰腿痛?专家建议,如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适,可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗,通常一两周就能缓解;若出现腿部持续放射性疼痛,或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等,那就该考虑是否椎管内神经受压严重,需要持续卧床半个月以上,并戴腰围,口服止痛、消肿等药物,佐以牵引、针灸、按摩等疗法。

切忌暴力按摩推拿,避免病情加重。需要说明的是,按摩、推拿等传统手段,仅能缓解局部组织症状,减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应,绝不会将已经退变膨

出的间盘组织给按回去。

如若老年人腰腿部疼痛越发剧烈,或者经过一两个月的保守治疗仍没有起色,表明椎管内的神经已“无处容身”了,必须通过手术将其“解救”出来。不过,很多老年人畏惧手术,他们觉得“腰椎里面的神经密密麻麻、盘根错节,弄不好就会造成短路”,这让一些患者贻误了最佳手术时机。

随着脊柱外科手术技术的发展,如今腰椎手术早已变成了常规术式,在安全性及术后效果上都有很大保障,大家不必过于担心。

尤其是目前最先进的脊柱内镜微创手术,可以在不到1厘米的创口下,通过脊柱内镜这一“火眼金睛”,清晰地分辨神经根,给腰椎管扩大减压,将“膨胀”的间盘组织彻底摘除,进而解除神经压迫,术后当天患者就能下地活动。

此外,更为关键的是,老年患者要在生活中特别注意养护腰腿部。弯腰负重、劳累、久坐、久站等,是造成腰腿痛的主要原因。因此,老年人平时应注意自我保护,避免重体力劳动及弯腰抬重物,避免剧烈的扭腰动作和久坐、久站等不良姿势;加强适度的功能锻炼,例如太极拳、游泳以及小燕飞等动作,用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性,使腰椎保持良好的平衡稳定。

健康提醒

眼睛出现这些症状 一定要重视!

■沈芳梅

从小我们就知道,眼睛是心灵的窗户,拥有一双明亮漂亮的大眼睛,是多少人梦寐以求的事儿。但现在很多人都存在用眼过度的情况。上班长时间盯着电脑屏幕,黑夜里玩手机,各种电子设备离不开身,于是眼睛干涩、瘙痒不适,雾蒙蒙总感觉眼睛有东西,“干眼症”就找上门来了。

近年来,干眼的发病率逐年上升。世界范围内干眼发病率大约在5.5%~33.7%不等,中国的发病率约为21%~30%,也就是大约每三到五个中国人中就可能有一个患有干眼症,女性高于男性,老年人高于青年人,亚洲人高于其他人种,并有向低龄化发展的趋势。

干眼是由于泪液的量、质或流体动力学异常,引起的泪膜不稳定和(或)眼表损害,从而导致眼睛不适及视功能障碍的一类疾病。干眼症常见的症状是眼部干涩和异物感,其他症状有烧灼感、痒感、畏光、充血、痛、视物模糊、易疲劳、黏丝状分泌物等,较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,这种损伤日久则可造成角结膜病变,并会影响视力,甚至致盲。

正常人眼睛表面有一层很薄的泪膜,可以润滑眼球、保持角膜光滑透亮。泪膜分为三层:脂质层、水样层、黏蛋白层。其中最外层是由位于眼皮的“睑板腺”分泌的脂质层,这些油脂成分可防止泪水过快蒸发,起到“锁水”作用。而如果一些原因导致泪液分

泌不足,或者“睑板腺”功能异常,导致泪膜变薄,“锁水”功能变差,眼泪会过快蒸发,就可能引起眼睛的干燥。

最常见引起干眼的诱因,主要和以下几个因素相关:

衰老:衰老是干眼的一个常见因素之一,老年人更容易患干眼症。电子产品使用:长时间面对屏幕,会显著减少眨眼的次数,造成眼表干涩不适。有数据统计,目前60%的电脑族正受着干眼的困扰。眼妆的使用:如双眼皮贴、假睫毛、眼线笔、美瞳线、隐形眼镜、美瞳等,它们虽可以让眼睛变美,但同时也可能是破坏眼睛的元凶。由于眼妆的存在会堵塞睑板腺的开口,进而影响脂质层分泌减少,引发干眼症。干燥的环境:如烟雾、紫外线、空气污染、高温、气候干燥等都会影响泪膜的稳定性,增加泪液的蒸发,导致干眼。全身疾病:类风湿性关节炎、干燥综合征、糖尿病、甲状腺功能异常等全身性疾病会导致干眼的产生。药物影响:服用抗组胺药、部分降压药及抗焦虑药物等也会对泪液产生影响。

专家提醒,别轻视干眼,它可不仅仅是眼睛干涩,如果不予以重视,尽早干预,眼泪长期不足可导致角膜上皮角化,严重时,会引发眼表炎症导致角膜溃疡。重症干眼甚至导致失明。

眼睛,是人类最重要的感知器官,日常生活中,一定要养成良好的用眼习惯,避免眼部疾病,保持眼睛的清晰明亮,如果有任何不适还请及时就医,及时诊治。



女性健康

■钱菁菁

秋天到,头发掉。白露之后天气转凉,让人瑟瑟发抖的“秋冬掉发季”也要来了。

如果说季节让人掉发已经足够悲伤,产后脱发则是雪上加霜:生宝宝前,很多妈妈都拥有令人羡慕的发量,可以随心所欲折腾各种发型,也有让托尼老师打薄打薄再打薄的底气。

然而生娃后,一切都不一样了,原来产后烦恼不止有软塌塌减不掉的肚子、厚重的黑眼圈,还有以肉眼可见的速度后移的发际线……有统计数据表明,大约有40%的妈妈,在产后会出现不同程度的脱发。

掉发≠脱发

超过这个量要注意了

头发从生长到掉落有一个周期,而且整个头的头发的生长并不是同时进行的,所以就导致了头发

会持续脱落的现象。没有头皮问题的普通人,一般每天脱落的头发数量在100根以内。

如果产后你每天脱落的头发超过这个数,可能就存在脱发问题。不过,大部分的产后脱发只是暂时的,一般最多一年左右,头发就会长回来啦。

产后脱发最主要的原因就是妈妈们体内激素水平的变化。女性怀孕后HCG(人绒毛膜促性腺激素)、孕酮、雌激素等水平都有大幅度增加,头发因此生长旺盛,不易脱落。

分娩后,妈妈们的激素水平又回到了孕前状态,头发开始脱落,而新的头发却无法在短时间内迅速增长。生长速度赶不上脱落速度,就直接影响了发量。

比起分娩,角色的转换、哺乳、哄睡、频繁夜醒睡眠严重不足、和老一辈育儿观念不同等,可能更容易让产后妈妈,尤其是新手妈妈身心疲惫,产生焦虑、

紧张、担忧等情绪。身体与心灵上的压力都会刺激头发导致脱落。

在我们国家一直都有坐月子的传统,月子期间不能洗头就是其中之一。之所以会有这种说法,是因为老一辈觉得产妇刚生完宝宝身体比较虚不宜沾水,会落下病根。实际上,长时间不洗头很容易使头皮油脂分泌物堆积、滋生细菌,引起炎症,反而会加速头发脱落。所以,妈妈们在月子期间也要注意头皮卫生。

饮食结构单一,如吃肉多吃菜少,不吃水果等;为了尽快恢复身材而节食,这些不合理的饮食在一定程度上也会造成脱发。秋天气候干燥,气温降低,头皮油脂分泌减少,头发生长变慢,容易受损,掉发也会增多。

这样做

可以帮助减少脱发

虽然产后脱发是暂时的,大

多会在一年内恢复,但发量少太影响颜值了。想让头发掉得少一点,可以试试以下几点:做好头皮护理。选购弱酸性洗发水,洗头时切忌用力抓挠,可以用指腹轻轻按摩,洗完用吹风机吹干时注意与头皮保持一段距离,温度不要过高,切忌用蛮力梳通打结的头发。保证营养均衡:注重食物多样性。每天的膳食应包括各种肉类,谷薯类、鱼禽蛋类、蔬菜类、水果类、豆类及其制品、奶类及其制品、水等。

学会释放压力、放松心情,不仅有助于改善脱发,还有益身心,对孩子的成长也很有帮助。中医认为“发为血之余,血旺则发旺”,因此针对产后脱发,应该补益气血、益肾填精。推荐几个中医生发的小妙招。

中药外洗法:桑叶、侧柏叶、苦丁茶各15克。用法:熬成水,每天洗头一两次,每次泡头5分钟就可以了,三四天换一次药。

经络叩击法:以双手指尖按顺序叩击头皮特定区域或穴位,可使头皮血液循环改善,毛发根部空虚得到充实,营养增加,新陈代谢增强,激发毛囊再生能力提高,促进毛发从休止期进入再生期。

针刺法:针灸治疗脱发可标本兼顾,毒副作用小。包括梅花针叩刺督脉、头皮或大椎穴、耳穴、头针等,兼辨证论治,随证取穴。还可针刺“生发穴”(风池与风府连线中点)等。

督脉熏蒸治疗:督脉主一身之阳气,使用中药熏蒸督脉可激发人体体表经络,起到温通经络,补虚驱寒等功效。对于产后气血虚导致的脱发现象可起到标本兼治的作用。并且对于消除产后疲劳感,改善睡眠质量也有其独特的疗效。

如果您想用中医方法调理产后脱发,可以去正规医院,请医生根据您的实际情况调理。