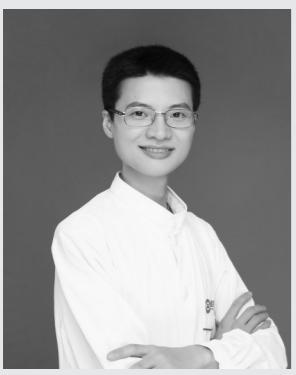


# 人类的第三副牙，你了解多少

即拔即种即修复 让患者没有缺牙期



■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。

目前市面上一颗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。

## 种植牙即刻，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，能够成为你的终身伴侣。

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，咀嚼功能恢复正常。

“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，它和天然牙也有可能损坏，所以种植牙和天然牙一样需要定期维护，遵循牙医嘱，时刻保持口腔卫生，种植牙也能成为你的终身伴侣。

■洪国标

# 上了年纪腰腿痛 切忌暴力按摩

出的间盘组织给按回去。

如若老年人腰腿部疼痛越发剧烈，或者经过一两个星期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。

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

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。

■沈芳梅

# 眼睛出现这些症状 一定要重视！

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。

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、角膜上皮剥落而有丝状物黏附，这种损伤日久则可造成角膜病变，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

专家提醒，别轻视干眼，它不仅仅是眼睛干涩，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。



健康常识

# 秋燥、秋乏、秋愁找上门，如何应对？

■秦利

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，秋天后应改为早睡早起，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，或登高远足，或水中泛舟，使秋愁在愉悦之中悄然而去。

女性健康

# 生完孩子狂掉发，秋天更易秃 该怎么拯救我的发际线

■钱菁菁

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了。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一条。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个种类，谷薯类、豆类及其制品、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、放松心态，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。

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。