



你以为仅仅只是缺了一颗牙吗

■夏佳佳

如果说眼睛是心灵的窗户，那么牙齿就是通往心灵的大门。根据第四次全国口腔健康流行病学调查中国35~74岁成年人牙齿缺失报告显示，84.4%的成年人至少缺失一颗牙。这么算来，第一批90后是不是正走在牙齿缺失的路上？

牙齿缺失或将影响认知功能

造成牙齿缺失的原因有很多，主要有慢性牙周炎、龋病、外伤，以及颌骨肿瘤累及牙齿拔除等原因。成年人一般有28颗功能牙齿，或许有人会觉得，缺失一颗牙齿，并不会有那么危害或者不适，但是，牙齿缺失的危害其实比想象的大。总体而言，牙齿缺失后，若没有及时镶牙，整个口腔的平衡很有可能会被打乱，导致缺牙两侧的牙齿倾斜、移位，缺牙间隙逐渐缩小，对颌牙伸长。局部咬合关系紊乱，食物嵌塞，造成牙周炎、龋病等导致牙齿缺失的疾病，从而出现牙齿缺失的恶性循环。

口腔疾病是患病率最高的慢性病之一，已成为全球公共卫生的重大挑战。世界卫生组织报告，全球近一半人口患有口腔疾病。口腔疾病与全身健康紧密相连，研究显示，口腔中的感染和炎症因子会加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病。

对于前牙缺失的人，还有影响发音和美观的困扰；部分有“牙科恐惧症”的人在

牙齿缺失后，还会有不同程度的焦虑、抑郁、人际关系敏感等临床心理问题。最新的研究证据表明，牙齿脱落与人的认知功能有一定的关系，每脱落一颗牙齿，认知能力下降的风险就会有所增加。然而，这种风险在戴假牙的老年人中并不显著，这表明及时使用假牙治疗可以防止认知能力下降。

缺牙危害大，修复解烦恼

牙齿的缺失会影响到面部形状，导致咀嚼能力衰退，影响正常发育，还容易出现牙周炎以及龋齿。牙齿缺损之后没有及时修复，可能就会导致下颌关节病变。牙齿长时间存在缺损，也会一直有单侧咀嚼的现象，会养成一种不良的咬合习惯。会导致面部明显不对称出现下颌关节紊乱，影响到人体对营养的吸收，甚至还可能会影响到正常交际活动。

可见牙齿缺失的危害很大，但缺牙修复的方法也很多。常规的镶牙方法有固定桥、种植义齿、可摘局部义齿以及正畸和自体牙种植等。

但每个人的口腔状况和个人喜好有所不同，每一种镶牙的方法也都有利弊，患者、医生考虑的重点往往也会有所不同。对于有“选择困难”的人，建议让专科医生检查后结合实际情况再来决定适合你的镶牙方法。当然，最好的治疗方法还是预防，建议掌握正确的刷牙方法、坚持使用牙线，定期口腔检查，做到早发现、早治疗。



缺牙修复方法

固定桥

对于缺失牙齿比较少的人而言，可以通过均匀磨小缺牙区域相邻的牙齿，来达到修复缺失牙的目的，类似两个桥墩加一个桥体的镶牙方法，叫固定桥。这类方法主要的缺点是会损伤到相邻的牙齿。

种植义齿

种植牙，是指在缺牙位置，将人工牙根（金属种植体）植入到牙槽骨里，等人工牙根和骨头结合紧密（骨愈合）并稳定后，再在此基础上进行镶牙。种植牙具有咀嚼效率高、舒适以及不损伤邻牙等优点，虽然费用偏高，但种植后5~10年的成功率可达90%以上，是目前牙齿缺失后最常见的方式。

可摘局部义齿

如果患者因为骨条件不足或者系统

性疾病、经济状况等原因无法进行种植手术，这时的镶牙方式可以考虑可摘局部义齿或全口义齿。

正畸

正畸，又称为“牙齿矫正”。对于部分年轻的朋友，如果“不幸”牙齿缺失了，但是“幸亏”在同一区域还有其他的牙齿可以替代，那就通过“牙齿矫正”的方法，将其他牙齿拉到缺牙的位置替代缺失牙。

自体牙移植

自体牙移植是指在同一个人身上，将一个没有功能的牙齿（如智齿）拔出，放到一个缺牙的区域（如磨牙），一段时间愈合后，可以跟正常牙齿一样行使功能。这是一个并不被大众所知道的技术，因为要符合自体牙移植镶牙的条件比较“苛刻”，但移植成功的牙齿和天然牙没有任何异常，这也是自体牙移植的最大优势。

等。活动假牙需在每餐后摘下清洁，用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天晨起后清水冲洗干净再戴上。

要重视缺失牙的镶复，恢复咀嚼功能：老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或特别松动的牙齿，否则轻者影响口腔功能，重者引起全身感染，影响生活质量。老年人牙齿缺失后要及时修复，以维持牙列完整，恢复口腔基本功能，一般在拔牙两三个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定烤瓷（或全瓷）修复、种植修复。

使用含氟牙膏，每年检查：老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露，由于唾液减少、清洁不到位，牙根处容易发生龋病，即根面龋，是老年人常见口腔疾病之一。预防根面龋可采取局部用氟方法，如使用含氟牙膏刷牙，定期到医院接受牙齿涂氟等；合理膳食，控制甜食摄入总量和频率，多吃新鲜蔬菜与水果，出现根面龋应及时治疗。如果老年人牙周健康较差，在清洁之外可以用抑菌抗炎的漱口水。

老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。因此，金晓华建议老年人需每年至少进行一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次，有利于早发现、早治疗口腔疾病。医生还会根据情况，采取适当的预防措施，防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展。

爱牙、护牙 拒绝“老掉牙”

■记者许瑞英

日常生活中，经常会听老人们这样说，“反正年纪大了，还补什么牙啊，浪费钱”，杭州口腔医院城西分院副院长金晓华说，事实上，老年人更应该好好保护牙齿，注重口腔健康，因为全身疾病和口腔健康的相互影响不容忽视，可以说，口腔问题与老年人自身的健康息息相关。比如，一些全身疾病可在口腔出现相应表征，例如糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。

根据第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我省中老年人对龋病和缺牙的治疗意识薄弱、牙周状况较差。那么，上了年纪的人，要怎么保持口腔健康呢？

金晓华副院长告诉记者，老年人在口腔护理方面有其特殊性，总结起来有以下几点。

重视口腔清洁护理：老人掉牙不是必然规律。老年人只要口内还有牙齿，就应该每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。老年人还要选好牙齿清洁工具，选用软毛牙刷，同时老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。比如选用牙线、牙间隙刷、冲牙器等产品，并根据牙缝大小选择不同型号，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。无论种植牙、固定假牙或活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器。

掌握骑行技巧 避免运动损伤

■刘昕彤

近年来，随着大众健康意识的增强和骑行步道的不断建设完善，骑行成为一项流行的有氧运动。秋季正是骑行的好时节，掌握正确科学的骑行方法可以更好地促进身心健康。

骑行可以改善心血管功能，增加肺部肌肉的收缩能力和肺通气量，预防大脑老化，增强肢体协调性，帮助减轻心理压力，缓解焦虑和沮丧情绪。

骑行之前首先要选择合适的座驾，尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时，一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车，否则骑自行车时身体会不舒服，动作不协调，容易摔倒。骑行初学者要先找到适合自己的频率，再增加运动量。普通人的蹬踏频率为每分钟60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身，身体微微出汗即可。

骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时，为了观察前方路况，必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势，可造成颈部

肌肉紧张。而骑车时腰部过屈的姿势，会增加腰椎间盘的负担，久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此，骑行者要注意保持正确的骑行姿势，上半身放低，头部稍倾斜前伸，双臂自然弯曲，便于腰部弓屈，降低身体重心，防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身；双手轻而有力地握把，臀部坐稳车座。当骑车时间较长时，要注意变换骑行姿势，并适当休息。

此外，锻炼要循序渐进，不

要急于求成，以免受伤。



洗完头包太久，头痛出油还瘙痒 秋天是一年中 很适合养发的日子

今天到底洗不洗头？好像不是很痒，忍一下明天洗？抠抠头皮闻一闻，嗯……这味道，要不还是今天洗？说实话，每天洗头真的好麻烦！而且明明都在洗头，为什么有的人洗完顺滑蓬松，而有的人洗完依旧油腻腻还狂脱？有没有想过，发质差不仅与遗传有关，还可能和洗吹方式有关！如果洗完头一直包着，也可能伤害发质。

洗发过勤手法不对易伤发

头发的构成比较简单，一根头发从内到外可以分成三个部分：毛髓质、发芯、毛鳞片。其中毛鳞片遇水会张开，干燥时又会重新闭合。当洗头的时候，毛鳞片会张开，如果这个时候使劲搓揉，就会使毛鳞片受损。毛鳞片如果比较完整，闭合紧密，头发就会很有光泽感。毛鳞片如果有缺损，无法闭合紧密，头发就会显得干枯。

杭州市中医院皮肤科邬成霖教授建议，洗头发时，要顺着毛鳞片的生长方向轻柔搓洗，

而且不能只清洗毛发的部分，头皮也很重要的清理区域。清理头皮时不要用指甲抠挠，要用指腹轻揉，以免损伤头皮。中干性发质建议2~4天洗一次，油性发质建议1~2天洗一次，最短每天一次，不建议洗发过勤。如果过度清洁，头皮收到缺油的信号，反过来会过度分泌油脂，反而加重头皮出油。洗头发时水温不能过高，否则不仅会损伤发质，还可能会过多去除头皮上的油脂，洗后头皮出油、头皮屑多的情况可能会加重。

洗完头包着既损头发又伤头皮

很多长发人士都有个习惯，洗完头以后，使用干发巾或者毛巾长时间包着玩手机或者做家务，包久了头皮会有点痒，等到吹干以后发现，头发不仅没有蓬松，还非常“贴头皮”，容易泛油光。邬成霖教授解释，这是因为刚洗好的头发还很湿，毛鳞片处于张开状态，如果一直包着湿头发，在不知不觉中头发会产生

多次摩擦，引起毛鳞片受损，伤害发质。而且湿头发太久，头皮被捂着，里面的温度、湿度会升高，还会出汗，有时还能闻到一股味道，如果是油性发质，头发很容易变塌。此外，如果一直包着，没有及时吹干，还可能引起头痛。

正确的干发步骤是这样：用毛巾、干发巾等以按压的方式吸走一部分水分，不要大力揉搓头发，这一步骤完成后，有条件可以散开头发自然晾干。如果要用吹风机，要注意吹的顺序：先吹干发根，再吹发尾，而且要顺着头发生长的方向吹。因为先吹发根，可以先让头皮干燥，防止着凉引起偏头痛。吹风机温度不能太高，以皮肤不产生烫的感觉为宜。

吹风机与头发保持一定的距离，可以有效防止头皮被烫伤，以及头发因高温受损。吹到发丝基本能分开，稍微有些湿润即可。

秋季脱发变多，要这样养

入秋后，燥邪正盛，会出

现咽干舌燥、口唇干燥、皮肤头发干燥等，很多人会发现秋季脱发掉发量明显增加。秋燥特别容易犯肺，且秋燥易耗伤人体的阴血，导致肌肤毛发失去滋养，加重脱发。日常养发中，除了洗发吹发方式要注意，还要培养良好的生活习惯：减少或避免熬夜，戒烟酒，少吃高油高糖、辛辣刺激的食品，多吃新鲜蔬果、杂粮和优质蛋白。避免使用过度节食等极端减肥方法，营养跟不上会大量脱发，节食后如再暴饮暴食，会加重脱发。食用一些养发的食物：黑芝麻、黑豆、核桃、黑米、黑木耳、桑葚、各种杂粮等。

需要注意的是，一些人开始脱发后，会使用“网红产品”生发，对于这些产品要慎重。部分含有何首乌的药品，虽然能够起到生发的作用，但其毒性可能导致肝损伤，不可随意服用。脱发情况较为严重时，应及时寻找专业医生治疗。

(杭州市中医院皮肤科)