



老年人怎样防治牙齿疾病?

随着年龄的增长,身体的各项机能都会出现“毛病”。老了之后,我们都会出现牙齿松动,甚至是脱落的情况,这会对老年人的生活质量造成影响。那么,老年人在日常生活中怎样才能保证牙齿健康?

1. 施用保健法

传统医学提倡的早晚叩齿和按摩牙龈,是行之有效的牙齿保健法。每天晨起及睡前,上下牙齿轻轻对叩数十下,能够兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞,促进牙体和牙周组织的血液循环,增加抗病能力。在洗脸的同时,用食指上下旋转按摩牙龈,排除龈沟及牙周袋内的分泌物(包括脓液),可以改善牙龈内的血液循环,提高牙周组织对外界损伤的抵抗能力,从而防止牙周病。

2. 减少各种致病因素

要节制甜食、甜饮料的摄入,降低唾液及龈沟液的酸度,以减少龋齿和楔状缺损的发病率。对坚果类食物,最好是用器具取食,直接用牙咬易导致牙缺损、牙松动。

3. 要加强体育锻炼,增强免疫功能

平时的饮食要合理,保证均衡的营养摄入,食物要合理搭配,多吃一些新鲜的蔬果,可让牙齿的自洁作用更好。每半年或1年到医院做一次口腔检查,洁牙、防龋,及早发现口腔病,及时治疗,缺牙应该及时镶装假牙。

4. 除去不良生活习惯

最好戒除吸烟、饮酒等不良习惯,不吃过烫以及辛辣的食物,拔除残冠、残根,磨除锐利的牙尖,除去不良的修复体,以避免慢性不良刺激,保证牙齿的健康生存。

(杨雅)

当天种牙当天啃排骨? 小心种植牙的广告“坑”

在公交车、商场、电梯,常常会看到种植牙的广告。有些广告词非常吸睛,如“当天种牙当天啃排骨”“即刻拔牙即刻种”……这些说法靠谱吗?是技术进步还是营销手段?日前,江大附院口腔科专家丁晓军,为大家揭秘了种植牙的“内幕”。

种植牙的常规周期是3-6个月

挖个坑,埋点土,数个一二三四五。种植牙,可不是这样种出来的!丁晓军介绍,种植牙并不是种一颗种子等它长大,也不是把掉了的牙给种回去。

种植牙也叫人工种植牙,是通过医学方式,将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计,制造成类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内,经过1-3个月,当人工牙根与牙槽骨密合后,再在人工牙根上制作烤瓷牙冠。因不具破坏性,种植牙已被口腔医学界公认为缺牙的首选修复方式,所以临床上常规修复过程需要3个月,有的甚至达6个月。“要让种植的牙根和牙槽骨达到生物结合才能承受咀嚼力,如果没有达到很好的生物结合就很容易失败。”丁晓军说。

即刻负重的概念被夸大宣传

“有一些美容区域的种植

牙,在当天种植后,如果种植体达到一定的稳定性,种植区域的骨条件很好的情况下,可以把临时牙冠装上去改善外观,但是医生会把这个临时牙做到和对的牙没有咬合,并不能当做正常的牙齿去使用。”丁晓军介绍,即刻负重种植≠随种随用。单颗牙齿的即刻负重种植,即所谓“随种随用”,说法是不严谨的。即刻负重技术是将种植体种植进牙槽骨后,立即在基台上套上临时牙冠,从而保证牙齿外观上的完整性。种植体进入牙槽骨后会有两个月的结合期,普通种植不会立即套上牙冠,种植体不受力才能与牙槽骨中的骨细胞稳定结合。单颗牙即刻负重套上牙冠后,牙冠受力容易导致种植体与牙槽骨结合不稳定。因此在进食过程中行使咀嚼功能的后牙,并不建议采用即刻负重种植。为前牙进行即刻负重种植,更多的是为了实现外观上的完整性,并非立即使用。

随着种植技术的进步,近十年来针对全口牙缺失的患者,出现了全口种植即刻修复的技术,就是当天种植,当天可以把临时牙固定在种植的牙根上,即刻改善了患者的美观,也能用临时牙行使一定的咀嚼功能。

江大附院口腔科自2016年开展第一例即刻种植即刻修复以来,已经成功完成上百个病例,但是从不主张让患者当天去啃排骨、苹果等较硬的食物。全口牙进行即刻负重,可以把苹果切成片来吃,这是

可行的。要想把整个苹果拿在手里啃,不管是全口还是单颗牙齿的即刻负重,都是不可行的!说白了,使用全口或半口牙的即刻负重种植确实可以实现当天种牙当天吃饭,但不能食用质地较硬的食物。

“由于市场竞争激烈,即刻种植负重的概念被作为噱头来夸大宣传,吸引患者,最终会产生误导。”丁晓军提醒,种植牙是口腔外科手术,需要经过一定的种植专业培训,取得一定的准入条件后才能进行,并非所有口腔科医生都能做,所以在选择种植牙机构时务必要谨慎。

关于种植牙的常见问题

随着生活水平的提升,大家对口腔健康的关注度越来越高,种植牙也受到了牙齿缺失患者的青睐。丁晓军总结了大家对种植牙的一些常见问题,在这里一一解答。

1. 种植牙的优势在哪?

种植牙又被称为人类的第三副牙齿,相较于一般的烤瓷牙,它的优势非常明显,主要为以下几点:

(1)不损伤其他牙齿:与传统牙齿修复相比,种植牙的优势在于可以直接在缺牙的地方种牙根,而烤瓷牙则需要打磨相邻的牙齿,会造成一定的损伤;

(2)自然美观:医生会根据自身牙齿的形状和颜色来

制作牙冠,能达到“以假乱真”的效果;

(3)咀嚼功能媲美真牙:种植牙使用寿命很长,力学传导接近真牙,咀嚼功能远超传统假牙;

(4)稳定性好:种植牙和牙槽骨紧密结合,稳定性强,如果保养得当,使用寿命和真牙无异;

(5)创伤小、恢复快:手术创口很小,术后即可进食。

2. 每个人都能做种植牙吗?

种植牙对年龄几乎没有限制,但要求患者有相对比较健康的牙周、良好的口腔卫生和健康的身体条件。如果有心血管疾病、血液病、糖尿病、肝肾功能不全等疾病的患者,应在术前如实告知病史及服药情况,由医生进行评估。一般在种植牙术前,要接受系统性的牙周洁治,检查血常规、凝血功能等,手术前后不能抽烟喝酒。

3. 种植牙手术疼吗?

种植牙手术创伤很小,类似于拔牙,采用局部麻醉,过程中几乎感觉不到疼痛,术后反应也很轻微,术后即可正常进食了(不能食用过硬的食物)。

(孙卉 古瑾)



江苏大学附属医院