



牙体缺损治疗中的“桩核冠”修复是什么意思?

护齿卫士:吴亚楠
市口腔医院医师



高雨 杨冷

牙齿因龋病、外伤等原因导致的牙体缺损,在常规根管治疗后,医生会建议患者进行冠修复保护患牙。在冠修复时,医生会根据患牙的缺损范围,向患者介绍适合的修复方案。对于大面积牙体缺损的患牙,医生会建议“桩核冠”修复。听到医生将“桩核冠”修复形象地形容为“打桩”,患者多少会有些恐惧:“打桩”听起来很可怕啊!“桩”打在哪里?“打桩”会不会疼?“桩”是什么?是必要治疗

吗?……那么,“桩核冠”修复究竟是什么治疗呢?

牙体缺损修复方法的选择,需要根据缺损范围而定。“桩核冠”的定义是:当剩余的可利用牙体组织高度不足,无法形成足够的全冠固位形时,通常需要桩核来为最终全冠修复体提供支持和固位。随着根管治疗技术和水平的不断成熟和提高,大量不同程度缺损的患牙得以保存,各类黏接材料、桩核材料,以及制作工艺的进步,使得桩核冠的概念逐渐完善和丰富。

“桩核冠”由三部分组成:“桩”是插入根管内的部分,利用摩擦力和黏固力、黏接力与根管内壁之间获得固位,进而为核及最终的全冠提供固位。根据材料不同,“桩”又分为金属桩、陶瓷桩和纤维桩。

“核”固定于“桩”上,与剩余冠部牙体组织一起形成最终的全冠预备体,为全冠提供固位。根据材料分为金属、银汞合金、复合树脂、陶瓷等。完成这两步后,进行冠修复便是水到渠成。

患者在了解“桩核”的定义后,应该对这种修复方式有了一定的了解,对“打桩”的恐惧也便迎刃而解。“打桩”只是对“桩核冠”的一种形容,更加贴切地说,它只是将“桩”黏接在已经做完根管治疗的根管内,通过牙根,为患牙提供更多的支持。做完治疗的牙齿,牙髓已经被清理干净,因此在进行“桩道”预备时,不会引起任何疼痛。“桩核冠”增加了患牙的支持力和固位力,可以有效提高大面积牙体缺损的患牙的使用寿命。

秋深露重,寒露节气如何养生有良方

耕心医生:郭剑锋
市精神卫生中心副主任中医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

寒露是二十四节气中最先出现“寒”字的节气。在这一时间节点,天气将由凉爽渐渐转变为寒冷,早晚温差加大。

金秋之时,燥气当令。此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精,人体会出现咽干鼻燥、皮肤干燥,甚至毛发脱落、大便秘结等一系列秋燥症状。因此,暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥(肺)为宜。

寒露饮食可以酸、甘、润为主。中医食疗学认为,五味中的酸、甘可化阴生津,黑芝麻、核桃、花生、雪梨、蜂蜜、甘蔗、银耳、百合、莲子、荸荠、莲藕等食物,可养阴、生津、润燥,缓解人体干燥症状。要少食辛辣刺激、熏烤等食物,避免损伤人体阴精。

心情愉悦,走出秋郁。自古逢秋悲寂寥,秋季也是精神疾病复发的高峰期,对于精神疾病患者来说,秋季养生必不可少。进入秋季,阳气宣散趋于收敛、闭藏,日照时间短,气温渐降,万物凋零,人的情绪也会随之发生变化,抑郁症患者更容易出现情绪低落、思虑过重等情况。秋季易燥,燥能伤阴,人容易上火,变得烦躁不安,焦虑的患者也会疾病反复,患者和家属一定要注意预防。此时应多进行户外活动,接受阳光照射,有助阳气生发,转移低落情绪。天气晴好时,可到户外慢跑、登高,特别是登山运动,可令人心旷神怡,消除忧郁和惆怅。

寒露保暖,脚不宜露。民间有“白露身不露,寒露脚不露”的养生保健谚语。由于人的两脚离心脏远,血液供应相对较少,所以特别容易受风寒侵袭。而一旦脚部受凉,就很容易使人体抵抗力下降而患病。因此,寒露时节让脚部保暖是养生的重要原则,不要赤脚露腿,以防“寒从足生”。

在生活起居方面,应早卧以顺应阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒达。

寒露“秋冻”,需因人而异。“春捂秋冻,不生杂病”中的“秋冻”,是指在秋季应慢慢添衣,以增强身体的御寒能力,为适应寒冷的冬季做好准备。但是,身体抵抗力不太好的老人、孩子,如果在寒露时节过度追求穿着单薄,恪守秋冻的“戒律”,反而容易引起呼吸道、心脑血管、消化道疾病。因此,寒露时节,不宜盲目“秋冻”,体质不好或有慢性疾病的人群,更要注意保暖防冻。

特殊人群饮食要点

保健医师:侯义林 市中西医结合医院(市二院)消化科副主任医师



杨吉玲 杨冷

慢性病患者、老人、小孩等特殊人群在饮食上有哪些注意要点?

糖尿病患者和需要减肥的人,进食时要做到合理搭配,食物尽量多样化。比如单纯吃馒头时,GI(升糖指数)值普遍在80以上,属于高GI食物,引起餐后血糖反应较大。而馒头搭配芹菜炒鸡蛋的GI值仅为49,属于低GI食物,进食后,餐后血糖相对比较平稳。

每一餐都要做到“主食+蛋白+蔬菜”,其中,主食要尽量粗细搭配,少吃精白米面,可在米饭中增加燕麦米、荞麦米、黑米、绿豆、鹰嘴豆等全

谷物,做成杂粮饭,这样更有利于控制餐后血糖。在血糖平稳的情况下,可以吃一些水果做加餐,建议选择低GI的,比如苹果、梨、桃子、李子、樱桃、葡萄、橘子等,控制在每天250克左右。

心血管病患者饮食上尽量低盐、低脂、低胆固醇,少吃或不吃油炸食品、火腿、培根、肥肉、荤油、黄油、椰子油等饱和脂肪酸含量高的食物。可以增加三文鱼、青花鱼、鲑鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物,有助于调节血脂,对心血管有益。另外,胆固醇含量高的食物,比如鱿鱼、银鱼、蟹黄、动物内脏、动物脑等也要少吃。

胃肠不好的人饮食要少食多餐,切勿暴饮暴食。食物尽可能做得细、软、烂、易消化,烹调方式推荐以煮、蒸、炖为主,少吃油煎、油炸、烟熏的食物。还得注意不要饮酒、不喝碳酸饮料、不喝浓茶和浓咖啡。

患有痛风和高尿酸血症的人群要想避免痛风发作的痛苦,饮食上就得格外注意,不吃高嘌呤的食物。常见的高嘌呤食物有猪肝、鸡肝、鸭肝等动物内脏,以及河蟹、大闸蟹、龙虾、皮皮虾、扇贝、牡蛎、蛤蜊、贻贝等甲壳类食物。除此之外,还要注意少喝肉汤、不喝含糖饮料、不饮酒。

老人和小孩胃肠功能都比较脆弱,最好吃软烂、清淡、易消化的食物。比如鱼类,老人最好选择吃鱼腩,即鱼肚子部位,同时要注意剔除鱼刺。对于80岁以上的高龄老人,咀嚼吞咽能力受限,要尽量避免吃大块、坚硬、粗糙、油腻的食物。小孩子要少喝甜饮料,避免增加龋齿和肥胖的风险。大人不要用筷子或勺子蘸酒来逗孩子。婴幼儿吃东西时,要有大人看管,最好不要给孩子吃整粒的坚果、葡萄、圣女果、葡萄干、果冻等。