



如何维护口腔健康？缺牙修复方式怎么选？

凌波/文 张倩莹/图



天然牙可能会受到腐蚀、损坏、感染或牙周疾病的影响。那么，如何维护口腔健康？天然牙和种植牙各自有哪些特点？缺牙的修复方式如何选择？1月5日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市口腔医院西区修复科副主任医师许晓波与读者交流，和大家一起谈谈“天然自体牙与种植牙如何取舍”。

天然牙和种植牙各自特点

读者：许主任您好，我今年30岁，去年拔了一颗龋齿，但一直没有去“种植”。我的牙非常不整齐，而且牙齿不白，这种情况，是否可以把不好看的牙拔了，都换成种植牙？

许晓波：我们口腔内的天然牙结构复杂。天然牙是我们自己的牙齿，由牙冠、牙根和根周组织组成。牙冠是露出在口腔中的部分，而牙根则嵌入在牙槽骨中。天然牙具备自然感觉，用于咀嚼食物、发音和保持面部结构的正常形态。它们能提供良好的咬合功能和自然的外观。天然牙的牙周膜是牙齿的减震系统，能很好地保护牙齿和我们的咬合系统。而种植牙是人工替代牙，种植牙是通过在牙槽骨中植入人工牙根(种植体)来替代缺失的牙齿。这通常是一个多阶段的过程，其中种植体与牙槽骨融合，然后连接上人工牙冠。种植牙提供了稳固的基础，使人工牙冠能够牢固地固定在口腔中。这使得种植牙在咀嚼食物和发音方面与天然牙相似。

你缺失的这颗牙，是可以种植的，具体情况要来医院，让医生给你选择合适的种植牙。但为了美观，要拔掉不整齐、不够洁白但功能正常的牙齿，医学上是不建议这样做的。

缺牙修复方式的选择

读者：许主任，我父亲今年69岁，是个非常注重仪表的人。之前他有两颗龋齿拔了，换上了那种活动义齿。如今缺牙的修复方式有更多选择了，想问问您，他这个年纪，还可以做种植牙吗？

许晓波：当我们面临缺牙问题时，有多种不同的修复方式可供选择。在选择适合自己的缺牙修复方式时，我们需要考虑多个因素，包括口腔健康状况、牙齿位置、美观需求以及个人偏好。以下是常见的三种缺牙修复方式的简要介绍：

- 1. 种植牙：**种植牙是一种通过植入人工牙根到牙槽骨中来替代缺失牙齿的方法。它提供了稳固可靠的解决方案，可以与周围牙齿相似。种植牙不依赖于邻近健康牙齿，可以保护周围牙齿结构完整性。然而，种植牙需要足够的牙槽骨来支持种植体的稳定性。
- 2. 活动义齿(假牙)：**活动义齿是一种可以取下的假牙，通过金属或塑料支架连接到邻近牙齿上。它适用于多个连续缺失牙齿的情况。活动义齿具有较好的可拆卸性和清洁性，但相对于种植牙，它可能不够稳固并且需要定期调整。
- 3. 固定桥：**固定桥是一种通过附着在邻近牙齿上的人工牙冠来修复缺失牙齿的方法。它可以提供良好的咀嚼功能和外观效果，但对于邻近牙齿需要进行一定程度的磨削。固定桥的稳固性取决于邻近牙齿的健康状况。

干细胞牙再生技术，目前尚无临床应用。临床上针对缺失牙的还有自体牙移植技术。

您父亲的岁数，相对来说，换种植牙有更大的难度，但是可以根据个体情况作出相应处理的。建议来医院就诊。



专家简介
许晓波，合肥市口腔医院西区修复科副主任医师，硕士研究生导师，种植修复专家，长期从事口腔牙体缺损修复、美学修复、种植修复，擅长计算机辅助设计与制作的种植修复技术。

如何维护口腔健康

读者：许主任您好，我每天刷牙两次，也注意尽量不吃含糖量高的食物，为什么还是有几颗龋齿呢？其中一颗牙的牙根已经晃动。想问问您，怎样维护口腔健康？

许晓波：维护口腔健康，建议以下几点尽量做到：

- 1. 正确刷牙：**每天至少刷牙两次，每次持续两分钟。使用软毛牙刷和牙科医生推荐的牙膏。刷牙时要注意刷牙面、舌头和牙龈线。刷牙后，用牙线或牙间刷清洁牙齿间的细小间隙。
- 2. 注意饮食习惯：**减少糖分的摄入，特别是甜食和碳酸饮料。均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质。避免咬硬物和咀嚼冰块等不良习惯。
- 3. 定期口腔检查：**每年至少定期到牙科诊所进行口腔检查。牙医可以帮助检查口腔健康状况、发现早期问题并提供适当的治疗。
- 4. 戒烟和限制酒精：**烟草和酒精对口腔健康造成严重影响，会增加牙龈疾病和口腔癌的风险。尽量戒烟或限制吸烟量，同时适度饮酒，不要过量。
- 5. 适当使用口腔护理产品：**选择适合自己口腔健康需求的牙刷、牙膏、牙线和漱口水。咨询牙医以获取专业建议。
- 6. 控制口腔细菌：**早晚刷牙，饭后漱口。口腔细菌是导致口臭和口腔疾病的常见原因。
- 7. 避免牙齿损伤：**远离槟榔等过硬食物，使用牙套或运动咬合垫参与运动活动，以保护牙齿免受损伤。
- 8. 控制压力：**长期压力可能导致口腔问题，如牙齿磨损和颌面肌紧张。寻找有效的压力管理方法，如锻炼、放松技巧和良好的睡眠。

如果您有口腔相关问题或疑虑，建议尽早咨询牙医以获取专业的建议和治疗。

健康一线

13岁男孩上腹部隆起如球 到医院抽出6000mL囊液

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 潘祝彬)近日,复旦儿科安徽医院(安徽省儿童医院)儿童普外科收治一位上腹部渐膨隆的13岁男孩,入院检查腹部MR提示为中腹部巨大囊性占位,大小24×16×20cm,胰腺显示不清,结合患儿此前急性胰腺炎病史,考虑为胰腺假性囊肿,患儿术前平卧上腹围为92cm。

在该院麻醉与围术期医学科、内镜中心的通力配合下,儿童普外科专家团队经内镜超声引导下胰腺囊肿穿刺置支架管+鼻囊肿管置管双管引流术,手术成功。术后即刻上腹围缩小至85cm,术后第一天上腹围缩小至76cm。孩子术后无任何不适,复查各项指标均正常,可自行下床活动。恢复顺利,即将出院。

“胰腺假性囊肿在本质上属于一种并发症,多发生在急性胰腺炎、胰腺损伤或胰腺手术之后,通常有明确原因,其中的液体大多是胰液,因此淀粉酶含量极高。”该科主任戚士芹介绍,一部分假性囊肿会随着时间慢慢吸收,临床无症状,不需要特殊治疗。一部分假性囊肿的患儿随诊过程中,囊肿未被吸收,甚至增大,一般6~8周末见明显缩小,即应当行手术治疗。

胰腺假性囊肿如以传统手术等方式,则创伤较大,并发症多,内镜超声引导下穿刺置管引流是目前公认的首选解决胰腺假性囊肿的方法,第一可做到体外无创化治疗,而且引流液经自身消化道吸收,避免出现内环境紊乱的情况,恢复快,并发症少。

13岁女孩腹部不适、呕吐 “机器人”帮忙手术

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 孟立祥 段永鹏)13岁女孩连续两周无明显诱因下出现腹部不适,伴有恶心、呕吐,对症治疗后症状没有缓解,辗转至复旦儿科安徽医院(安徽省儿童医院)就诊。1月2日上午,该院儿童普外科主任医师戚士芹团队为其开展安徽省首例“达芬奇机器人儿童腹腔镜胆管扩张症手术”,手术圆满完成。这标志着安徽省儿童外科领域迈入机器人手术时代。

患儿来自安庆,在两周前出现无明显诱因下腹部不适,伴有恶心、呕吐,在当地医院检查确诊为胆总管扩张,抗感染等对症治疗5天,症状无明显缓解。日前来到复旦儿科安徽医院就诊,在该院儿童普外科确诊为“先天性胆管扩张症”,需手术治疗。

经过多次术前讨论,考虑患儿术中可能出现的问题与困难,为最大程度减少手术风险。1月2日,在麻醉与围术期医学科、输血科等相关科室合作下,主刀医师戚士芹借助“达芬奇机器人”超强的稳定性和灵活性,完成首台儿童胆总管囊肿手术,手术历时4个小时,术中出血量仅5ml。

“‘达芬奇机器人’手术是精准性很高的微创手术,其优势在于机器人手臂具有人手无可比拟的稳定性及精确性。”戚士芹主任介绍,“达芬奇机器人”手术可以到达普通腹腔镜器械无法触及的间隙,并模仿人的手腕及手指完成精细动作,能够减少手术操作损伤,缝合优势更明显,使患者更好更快恢复。

健康提醒

口腔肿胀竟是结石惹的祸

听说过肾结石、胆结石、尿道结石,很少有人知道的是口腔的唾液腺里也会出现结石。

唾液腺结石又叫涎腺结石,是常见的口腔疾病之一。人体有三对涎腺,耳垂下的腮腺、舌下的舌下腺、颌下的颌下腺,均开口在口腔,它们分泌唾液滋润口腔。一旦导管堵塞,唾液不能分泌进口腔,会引起干燥,腺体肿胀、疼痛、发炎。

结石最“青睐”的涎腺是颌下腺,涎腺结石的形成一般与异物、炎症、各种原因造成的唾液滞留等有关,也与新陈代谢

紊乱有关。当涎腺结石体积较小时,没有阻塞唾液流入口腔的通道,可不发生任何症状,涎腺结石可能从导管口自行排出。时间长了,涎腺结石体积增大,出现阻塞症状。进食时,唾液分泌旺盛,唾液的通道被涎腺结石阻塞,速度变慢,分泌不断增加,从而导致腺体压力增高,腺体肿大、胀痛。

细小结石可服药物促其自行排出,并发炎症时给予抗生素控制感染。结石较大,且位于导管的前、中段者,应从口内纵行剖开导管,摘除结石;颌下腺腺体结石不能从口内剖开取石者,应作颌下腺摘除术。

王小京