

老年人告别缺牙烦恼

几项功课提前做好

本报记者 徐小翔
通讯员 王蕊 江晨

数据显示,我国65岁以上老年人缺牙率高达86%。以国内存量市场计算,种植牙潜在市场需求超2000万颗,种植牙终端市场规模超千亿。记者在走访中了解到,近年来,市面上种植牙种类繁多,价格高低不一。其中有何门道?老年人该如何选择?对此,记者请教了相关专业人士。

种植牙也有禁忌证



研究显示,在全世界范围内,种植牙手术的失败率在3%到5%左右,从医学上来说成功率非常高,但前提是要到正规的医疗机构,在具备专业水平的医生处接受治疗。即使种植牙手术失败,大部分情况下仍有第二次种植的机会。

“虽然种牙只是一个小手术,但我们也需要对患者全身情况进行检查和了解、甄别。”有30余年临床经验的国际牙医师学院院士、浙大一院口腔中心副主任顾新华教授表示,种植牙与其他医疗手段一样,也存在着禁忌证,不是每一个缺失牙的人都适合做种植牙修复,老年人更是如此。

种植手术应在患者身体健康、状态良好时进行。患者若有严重全身系统性疾病,如患有严重的高血压、心脏病、血液病及糖尿病等疾病,有精神类疾病等,都不适宜种牙。最常见的是一些血压、血糖控制不到位的患者,医生都会要求他们到内科将血压、血糖指标控制好,才能种牙。还有一些自身免疫性疾病患者、器官移植类患者也都不太适合种牙。

除此之外,种植牙技术对某些局部情况也有禁忌,如有口腔内未消退的软、硬组织各种炎症,未治愈的口腔内各种良恶性肿瘤,均不适宜直接种植。

一劳永逸想法要不得



在遵循正常维护要求的情况下,90%的种植牙使用年限在10年以上,最长已达50年以上。

有的人种牙后用种植牙咀嚼过硬的东西,可能会使种植牙牙冠崩裂或损坏,这时就需要更换崩损的牙冠。还有人种牙后不注意保持口腔卫生,也会引发类似牙周病的种植体周围炎。

“种植牙的使用年限与个人维护、口腔卫生情况以及全身健康情况有密切关系。”顾新华提醒,种牙并不是吃一次“苦”就可以高枕无忧,这和天然牙使用维护不到位也会坏掉是一样的道理。

种植体不是越贵越好



对于常见牙齿缺失有三种治疗方案:种植义齿、固定义齿、可摘义齿。它们各有利弊,也各有千秋。

可摘义齿就是可以脱卸的活动假牙,优点是无须手术、修复耗时短、创伤较小、磨牙较少。缺点是需摘下清洁,且对邻牙可能造成损害,长期可能导致局部龋齿或牙周松动、骨吸收。

固定义齿通常需要缺牙旁边有稳固的天然牙,缺点是要磨除部分牙组织,时间长了可能增加支持牙的负担,出现牙周问题及龋齿等。

种植义齿也就是大家熟知的种植牙,是以钛金属为主要材料,也是目前更接近天然牙的治疗方法。

种植牙是否越贵越好?并非完全如此。种植牙价格为什么差别那么大?这是因为各种种植系统材料不同,设计理念和

种植牙需要正确保养维护,才能延长使用寿命。一般来说,医生会要求种牙者在戴上种植牙3个月后回医院复查,同时教他们一些口腔保健的方式,学习简单的维护手段,尽量养成良好习惯。种牙后最好每隔半年至一年看一次牙医,及时发现问题,定期洁牙。

咀嚼习惯也很重要。种牙后,除了注意避免用种植牙咬硬物外,还要坚持日常护牙程序,要学会使用种植牙专用的牙缝刷、牙线等。可日常使用俗称“水牙线”的冲牙器,避免食物嵌塞,导致口腔卫生状况恶化。

加工处理方法各异,这些因素都会引起价格差异。

目前,业内常用的种植体基本以进口种植体为主,国产种植体质量也在快速提升。不同的种植体形态、螺纹设计、表面处理等都有所区别,可以说各有所长。患者首先要选择常见的、已经成熟完善的种植体品牌,再综合考虑自身身体状态、牙槽骨情况、功能需求、价格等多个因素来选择种植体,并不是价格越贵越好。

顾新华表示,选择种植牙的档次,应该根据个人的口腔状况、经济实力等综合考虑。另外,针对缺牙位置等具体情况,每种种植体的适用情况也不一样。建议患者找专科医生诊治,以选择最适合的种植方案。总之,完善的整体方案、医生熟练的操作技术、合理的种植体品牌选择和患者规范的维护使用,都是种植牙长期使用的保证。

自制药酒 谨防中毒

春季来临,随着各地野生动植物生长活跃,踏青出游增加,部分地区出现自采自制有毒食物导致的家庭食物中毒事件,严重病例出现死亡。国家卫健委近日作出提示,公众要预防自制药膳药酒中毒。

我国民间有用乌头制备药膳食品和泡制药酒,来治疗风湿疼痛相关疾病的传统。由于普通炖煮加工方式难以破坏乌头碱的毒性,特别是乌头碱易溶于酒精,药膳药酒一旦处理不当,极易导致中毒。中毒首先出现口、唇、舌发麻,口腔及咽喉部黏膜刺痛及烧灼感,毒性物质被吸收后约15-30分钟症状陆续出现,包括恶心、呕吐、流涎、腹痛、腹泻、四肢麻木、刺痛及蚁行感,逐渐出现瘫痪、四肢痉挛、言语困难、视力和听力下降、呼吸困难、昏迷等,严重者可因心律失常和呼吸抑制而死亡。

国家卫健委提示,有相关饮食习惯的地区要高度警惕,制备药膳、药酒时应获得专业人员指导。不要饮用来源不明的药酒。进食药膳或药酒后一旦出现恶心、眩晕、胸闷、肢体麻木、全身乏力等中毒症状,应立即采取催吐等措施,并尽快就医。

据人民网

睡眠充足 有益减肥

近期,美国芝加哥大学医学中心研究小组在《美国医学会内科学杂志》发表的一项研究表明,通过延长睡眠时间的干预,可减少每日卡路里的摄取量。

研究小组以80名年龄21-40岁、体重指数25-29.9、习惯性睡眠时间少于6.5小时的成年人为对象,分为延长睡眠组(以睡眠时间延长至8.5小时为目标)和习惯睡眠组(即保持以往睡眠习惯的对照组)进行6年追踪。结果表明,与对照组相比,延长睡眠组(平均睡眠时间每晚增加1.2小时)每天平均卡路里摄取量减少270大卡,若能长期保持下去,3年期间体重可减少12公斤左右。 据央视网