

掌握护齿知识 一口好牙不是梦

感冒后也应换新牙刷

上午9点活动尚未开始，在会场外的口腔健康展台，前来咨询的老年人络绎不绝，大家对于口腔健康有着浓厚的兴趣。李娜从台下一路讲到台上，从刷牙到洁牙，从牙齿松动到缺牙修复等，通过每个环节非常细致的讲解，让上场下的市民朋友受益匪浅。

“怎样才是正确的刷牙？”李娜提问。刷牙是大家每天必不可少的生活步骤，有些人一天刷2至3次牙，有些人一天只刷1次牙，可是，虽然大家一直在刷牙，恐怕没有谁能始终坚持使用正确的方法。

李娜首先拿起一把牙刷讲解：刷牙前，要先从牙刷的选择开始，牙刷应该用小头软毛牙刷更好，选择小头牙刷，可以更方便地刷到口腔内牙齿的各个部位，软毛的刷头不容易弄伤牙龈。”

牙刷的使用时间也很关键，“定期换牙刷以防细菌滋生，一般是三个月左右，值得注意的是，感冒后也应该换新牙刷，可尽量避免再度感染。”

正确刷牙还要定期洁牙

选择了正确的牙刷，接下来是刷牙，李娜配合着一个口腔模型告诉现场观众，正确的刷牙方法有两种。“一种是水平颤动法，即置刷毛毛尖与牙齿牙龈面成45°角而轻度加压，然后作前向后颤动6至8次，颤动时刷毛移动仅为1毫米；另一种是旋转刷牙法，也叫竖刷法，即刷毛与牙面成45°，刷毛头指向牙龈，

许多老年市民深受口腔疾病的困扰，在本次新民健康大讲堂上，拜尔齿科院长、口腔种植牙修复专家李娜为现场观众讲解口腔健康、牙齿保健知识，让健康生活从口腔开始，“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香。”

和牙龈轻轻接触，然后向牙冠方向转动，这样重复8到10次。”

李娜表示，正确的刷牙方法能及时清除食物软垢，预防牙结石，配合去渍成分的牙膏，去除食物色素，“然而，光靠刷牙是不够的，每年两次去正规的口腔医院洁牙是不可或缺的。随着时间的推移，牙齿斑会再次堆积牙齿表面，甚至形成牙结石，导致口腔疾病的发生。”

据介绍，洁牙是一次全面口腔检查的机会，通过定期洁牙，对口腔存在的疾患，可及时发现，及早治疗；定期洁牙是牙周病治疗方法之一。通过定期洁牙，可保持口腔卫生，为牙周病治疗创造良好的环境，



李娜为居民演示正确的刷牙方法 本报记者 楼文彪 摄

加速康复。

牙周炎引起牙齿缺失

根据《第三次全国口腔健康流行病学调查资料》显示，我国口腔疾病患病率高达90%以上。全国35岁至44岁年龄段人群牙周健康率仅有22.7%。对于那些已经患有牙周疾病，牙齿松动、缺失牙的老年朋友，应该如何修复呢？

李娜建议：“牙齿松动乃至牙齿缺失都是由牙周炎引起的，如果一旦发现牙齿松动，应该及时到医院就诊。”那牙齿掉了怎么办？如今许多中老年人牙齿缺失现象严重，特别是70岁以上老年人，很多都是半

口乃至全口缺失。牙齿缺失问题不仅影响日常饮食，而且食物因为无法得到充分咀嚼，从而加重了肠胃负担，甚至到最后影响患者的身体健康。

“缺牙后，首先想到的修复方式可能还是假牙、烤瓷牙这种传统的修复方式。据统计，活动义齿假牙的配戴者人数呈逐年递增趋势。”李娜提醒老年朋友注意，假牙并不能一直配戴下去，一般一副假牙使用5年后，即使表面完好无损，也必须去医院检查是否需要更换，因为持续配戴会使牙槽骨进一步吸收，活动义齿不够匹配，出现压痛感。

种植牙被称为第三副牙齿

在过去十年，烤瓷牙是很多患者修复方式的首选。目前，烤瓷牙是牙齿密合度较好、牙齿颜色接近于真牙的牙齿修复体。然而，烤瓷牙也有一个缺陷，那就是安装烤瓷牙一般需要以相邻的两颗健康好牙作为搭桥。如果做烤瓷牙，缺失牙两旁的健康牙会受到一定磨损，如果平时不注意卫生清洁，一定时间内可能会发生烤瓷牙搭桥松动，或者根部崩坏折断。

“那么大家会问，什么样的修复手法比较耐用又不会损伤邻牙呢？其实我相信很多人也听过种植牙的修复手法，只是可能大家还不熟悉，在此我详细介绍下种植牙的顺序、方法和优劣劣势。”

种植牙是目前比较先进的一种补牙修复手段，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到3个月后，当人工牙根与牙槽骨密合后，再在人工牙根上制作烤瓷、全瓷牙冠。

与传统的活动义齿和烤瓷牙相比，口腔植入的种植牙由于人工牙深植牙槽骨内，可承受正常的咀嚼力量，功能和美观上几乎和自然牙一样，因此，继乳牙、恒牙之后，种植牙被人们称为人类的第三副牙齿。分享到这里，台下的市民已经有许多关于口腔健康的问题想要询问，对此她都耐心地一一解答，希望能为大家的口腔健康提供一定的帮助。 本报记者 金恒

互动问答>>>

问：请问用电动牙刷是不是比普通牙刷效果要好？

李娜：电动牙刷和普通牙刷相比，能够更彻底地清除牙菌斑、减少牙龈炎和牙龈出血，并且使用起来相对方便。但是我们在选择电动牙刷的时候需要注意，一定要选择口腔专业生产或口腔专家医生推荐使用的电动牙刷。

问：冲牙器能够取代刷牙吗？

李娜：冲牙器是不能取代刷牙的，而是作为牙刷的辅助补充用具，两种清洁方法都有各自的特点，我们可以在不方便刷牙的时候用冲牙器代替，最好的牙齿口腔保健效果是将这些方法组合使用。例如，睡前刷牙，三餐后使用牙线和冲牙器。并定期去口腔医院做口腔检查，在口腔医生指导下做洁牙和口腔维护。

爱牙热线：刚拔好牙，能做种植牙吗？

继上次新民爱牙热线开通之后，很多热心的读者前来咨询，爱牙热线为了进一步与大家探讨缺失牙相关问题，本期仍会聚焦种植牙。我国中老年缺失牙现象严重，据中华口腔医学会统计，我国45岁以上中老年人79%存在缺牙，特别是70岁以上老年人，很多都是半口乃至全口缺失。老年人牙齿缺失不仅影响正常饮食，同时增加了肠胃负担，影响身体健康。很多子女一直在为自己父母牙齿缺失问题困扰不已，希望能够通过种植牙为父母再现一口完整好牙，能够使父母牙口好，胃口更好！

基础知识：

缺失牙有哪些危害？
中老年牙齿缺失主要因为一开始没有树立正确的口腔保健意识，再加上工作环境中烟酒应酬不断，造成牙齿崩坏，最后牙齿松动甚至脱落。针对缺牙问题产生的系列影响，研究表明：

由于牙齿缺失，不能充分咀嚼食物，影响正常消化和吸收，一定程度上加重了胃肠的压力；

牙齿缺失会造成邻牙倾斜、牙缝，容易嵌塞食物并产生蛀牙；

由于缺牙导致长期单边咀嚼，将造成面部肌肉变形，脸型不对称，影响美观与正常发音；更严重的还会导致中老年人记忆力衰退。

牙齿松动就需要立刻拔掉做种植吗？
大多数牙齿松动都是由慢性牙周炎引起的，如果牙周病情况严重，为了阻止炎症波及邻牙，医生大多会建议患者拔牙，但是如果是前



期或者中期牙周病患者，可以尝试everStick夹板进行牙齿固定，everStick夹板是一种新型超强玻璃纤维，其挠曲强度至少在500MPa，极限值可以达到1280MPa，它可将松动的牙齿和健康的牙齿固定在一起，让牙齿留守更长的时间。而且只要半个小时，诊疗过程也不会有疼痛，是牙齿松动最优选的诊疗选择。

专业防治：
缺牙修复有哪些手段

目前，国内的中老年缺失牙患者大部分还是依靠活动义齿和烤瓷牙作为恢复缺失牙的主要治疗方式。

活动义齿：据统计，活动义齿即假牙佩戴者的人数呈逐年递增趋势。它是利用剩余天然牙、基托下的黏膜和骨组织作为支持，依靠义齿的固位体和基托来固位，患者可以自行摘戴的一种修复体。但是必须注意，“佩戴假牙需注意其使用寿命，一般使用5年后，即使表面完好无损，也必须去医院检查是否需要



更换，因为持续佩戴会使牙槽骨进一步吸收，活动义齿不够匹配，表面黏膜，出现压痛感。另外长时间佩戴活动假牙，会使余留天然牙出现崩坏、松动、甚至折断。”

烤瓷牙修复：烤瓷牙的修复方式在过去十年也是很多患者的首选。烤瓷牙是目前牙齿密合度较好、牙齿颜色接近于真牙的牙齿修复体。但是，很多人不知道安装烤瓷牙一般需要以相邻的两颗健康好牙作为搭桥。也就是说，缺失了一颗牙齿，做烤瓷牙的话，需要磨损两颗健康的牙齿。

种植牙：植牙也叫人工种植牙，并不是真的种上自然牙齿，种植牙而是通过医学方式，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2~3个月后，当人工牙根与牙槽骨密合后，再在人工牙根上制作烤瓷、全瓷牙冠，由于其不具破坏性，种植牙已被口腔医学

界公认为缺牙的首选修复方式。口腔植入的种植牙由于人工牙深植牙槽骨内，可承受正常的咀嚼力量，功能和美观上几乎和自然牙一样，因此，被人们称为人类的第三副牙齿。

读者信箱：
爱牙热线初开通，受到了很多读者的青睐，大多数缺失牙患者对于种植牙的问题十分感兴趣，但是还是有些顾虑一直困扰着很多患者，比如种植牙的价格？网上看到有多种种植体，有什么区别？自己刚拔好牙，能做种植牙吗？等等，在这里，爱牙热线栏目将通过读者信箱为大家一一解答。并且爱牙热线(33318171)已经开通，欢迎各位读者前来咨询，让我们一起来维护口腔健康！

答疑：
问：种植牙价格多少？
答：种植牙根据不同的种植体其价格有所不同，一般国外进口的种植体相较于国内种植体要贵一些。种植牙一般无其他收费，如果由于牙槽骨吸收太多，那需要充填骨粉以便增加骨高度或骨宽度，骨粉骨膜的收费另计，这些都是因人而异的。具体的治疗方案，是需要临床医生确诊后跟您详细沟通的，个案的治疗方案必须结合口腔具体条件而定。

问：刚拔完牙能做种植牙吗？

答：刚拔完牙可以做种植牙，这种手术方式叫即刻种植牙，即刻种植是指将种植体植入新鲜拔牙创内，即刻种植是植入与拔牙同时进行，即拔即种，方便快捷。同时减少了手术次数，缩短治疗时间：将普通种植需要的1~3个月拔牙窝愈合时间，缩短到一个小时左右，做到种牙、镶牙、美牙一步到位，极大缩短了患者就诊时间；拔牙后种植体立即植入新鲜拔牙创能够获得良好的骨性结合。通过计算机辅助治疗设备准确定位，即刻种植牙可以做到手术创伤小，治疗过程较为安全且痛苦较轻。

更多问题，欢迎致电爱牙口腔咨询热线021-33318171 专业人员会第一时间为你解答各类口腔相关问题。