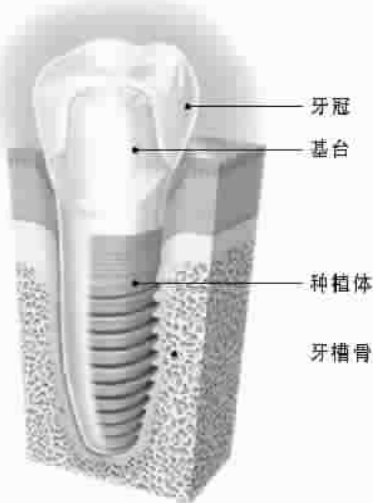


# 并非人人“老掉牙” 牙齿也能长寿

口腔种植科主任王申谈种植牙修复缺牙

◆ 张筱琳



种植牙结构图

步入中年牙齿健康就开始走下坡路——牙齿松动、牙齿缺失、烂牙根等现象愈演愈烈。可是,很多中老年人都有一个认知误区,以为牙齿松脱和掉落就好像冬天落叶一样理所当然,于是对松动的牙齿不予理会,牙掉了也不及时修补。

## 中老年保证营养,重在修复缺牙

口腔种植科主任王申表示,由于口腔保健意识比较薄弱,许多中老年人缺牙后大多隐忍了事。牙齿缺失后,牙齿咀嚼不便,咀嚼效率降低,老年人会自动选择较软、甚至流质食物,长此以往便会营养不良;若不禁口,吃一些较难咀嚼的食物,老人便会囫囵吞枣下



咽,长期如此又会增加肠胃负担,导致消化不良或消化系统疾病,这样看来,缺牙中老年人想要均衡饮食、保证营养,最重要的还是尽早到正规口腔医院把缺掉的牙齿镶复好。

种植牙是目前深受患者青睐的缺失牙镶复技术。所谓种植牙,即通过医学方式将与人体生物相容性高的纯钛人工牙根,植入缺牙区的牙槽骨内,再在人工牙根上安置特制的全瓷或烤瓷牙冠。由于人工牙根与牙槽骨通过骨结合连接,十分坚固,像真牙一样根深蒂固,能恢复到真牙咀嚼功能的95%以上。

## 种植牙坚固耐用,或可使用终身

传统的牙缺失修复方式如假牙,并不能一直佩带下去。一般来说3~5年就需要全面检修,必要的话还需要更换。烤瓷牙的使用寿命受多种因素影响,一般为10年左右。但是安装烤瓷桥需要磨损相邻两颗健康好牙,如果维护不当也会出现烤瓷桥的松动或根部龋坏折断。

而种植牙作为目前主流的牙缺失修复

方式,坚固耐用,甚至能陪伴人终身。在发达国家,经种植牙手术的人5年存活率在95%以上,10年存活率在90%左右。但这些数字都只反映了平均水平。可以告诉大家的是,一颗最早的现代种植牙,为缺牙者完美地服务已超过40年。

## 如何延长种植牙的寿命

许多种植牙实际比真牙还要坚固耐用,但是也需要种牙者日常生活中悉心维护。首先,要做好口腔与种植牙的日常清洁。除了坚持每天早晚刷牙各一次和饭后漱口外,还应特别注意种植牙的卫生状况,清洁的重点部位是种植牙的颈部及周围的牙龈组织。刷牙应选用刷毛软硬适中、末端磨为圆头的牙刷,使用含软性摩擦剂的牙膏和温水。

其次,定期复查与医疗护理。“种”牙后仅靠正确刷牙还不够,还需要定期到医院对种植牙和天然牙进行洁治,一般每隔六个月需到口腔医院进行洁治,及时清除常规刷牙去不掉的菌斑和结石,对保护剩余好牙和种植牙都是非常好的。

## 医生简介



**王申** 上海交通大学医学院口腔医学硕士,现任上海圣贝口腔种植科主任,曾在上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔种植科从事种植及美容修复工作近十年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员,多次赴瑞士、意大利、日本等国家进修。擅长微创种植、即刻种植,精通牙美容,种植美学修复,烤瓷全瓷修复,各类活动、覆盖义齿修复。



扫一扫,关注王申医生,了解活动义齿、烤瓷牙、种植牙该如何选择

## 蹲点开抢免费专家咨询号



范金鲁



许龙华

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线:021-62476396,时间:周一至周五10:00-17:00。报名截止日期:6月25日(周三)12:00,也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至15001961787报名。

**范金鲁 主任医师**  
擅长:泪器疾病的诊断及手术治疗;通过鼻腔内窥镜下泪道微创手术治疗各种原因造成的泪道阻塞、急慢性泪囊炎等泪道疑难杂症。

**许龙华 副主任医师**  
擅长:眼表、眼眶疾病的诊治及相关眼部整形,尤其上睑下垂、活动义眼、泪道阻塞、眶骨骨折、眼眶肿瘤、角膜移植、眼睑成形等疾病的诊治。

**田建军 副主任医师**  
擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。

**陈亚冠 副主任医师**  
擅长:对骨质疏松症的各种常见病、疑难病的诊断、治疗、手术具有丰富经验,尤其擅长骨质疏松症、骨关节炎、创伤性四肢骨折的诊疗。



田建军



陈亚冠

## 青春痘就怕清热解毒当神器——青春痘的终点站

发青春痘有非常复杂的体内因素。人有多钟体质,不同的体质就会产生不同类型的痘痘,比如冷痘、热痘和混合型痘痘等。因此,祛除的方法也各不相同,绝不能千人一方。然而,目前市面上普遍方法就是把清热解毒当成祛痘的万能神器,什么样的痘痘都离不开清热解毒,误导患者服用各种各样名目繁多的祛痘排毒的药或汤剂。结果不仅仅痘痘没有根本好转,反而越来越厉害,甚至把胃也吃出了毛病。这使许多孩子和家长深感失望和迷惑。

我作为一名长期从事专业祛痘的专家,想说的是:要使痘痘得到解决,就绝不能盲目地使用清热解毒法,找准体内根源,因人而异,用一把钥匙开一把锁的方法调理身体。解决好体

内的问题才是祛痘的根本出路。皮肤问题不是孤立的,它是身体内的一面镜子。痘痘长在表面,跟源却在体内。只有把身体内部调理好了,脸上的油脂、毛孔粗大、痘印等问题就全都不存在了。

上世纪80年代,我从医院辞职出国深造,回国后专门从事祛痘事业。20多年来,我在研究青春痘与体质的相互关系、内部体质调理方面花了大量的心血,并用之于实践,取得了令人满意的成效。我的那一套外用内调、以内为主、内外兼顾的方法,使祛痘又快又好,让很多祛痘无效失去信心的人重拾健康和美丽!

余兰

杰里专家祛痘电话:61220588  
静安区昌平路667号

## 呼吸困难 胸闷室息 睡不安寝 猝死隐患

# 哮喘:冬病夏治事半功倍

立夏一过,中医的“冬病夏治”又掀起了高潮,其中的“主力军”就是众多的哮喘患者。这是由于哮喘是典型的“冬病”,入夏后随着自然界和人体阳气上升,病情进入“缓解期”。中医在千年实践中总结的“冬病夏治”的方法,即是充分利用夏季“阳盛阴衰”的自然规律,为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”,有效控制哮喘在秋冬的反复发作,让患者摆脱食不知味、睡不安寝的痛苦。因此对于患者而言,“夏治”哮喘的既有事半功倍之效。

## “缓解”不等于病好了

中医将哮喘俗称为“寒痹症”,已有长达千年的防治经验。中医指出,哮喘患者往往体质虚寒,中医叫阳气不足,也就是自身热量(能量)不够,产热不足,寒从内生。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受虚寒侵袭,导致“痰饮伏于内,胶结不去”。每到冬天,阳气不足的哮喘患者还极易受外界寒邪侵袭,“内外夹攻”,使“宿痰”为内邪引动,哮喘为外邪侵入,就会引起反复发作。而到了夏季,由于气温升高,导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少,哮喘症状便会“减轻”或者“消失”。其实这并不代表“病好了”,只是处于规律的缓解期,病根并未真正去除。

## 利用夏天补阳扶正

哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医

学“天人合一”、预防为主防治理念,即将季节及气候特点和人体自身特点相结合,将两者优势最大化。夏季是一年气温最高、阳气最盛的季节,此时人的经络相对通达,气血也较充沛,顺应这一“阳盛阴衰”的有利时机,加上中医“补阳”的主动作用,就能最大限度的给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气,驱风祛寒,调整人体的阴阳平衡,修复因虚寒受损的脏腑,并同时为秋冬储备足够的抗寒抗病能力,使哮喘患者在秋冬季节“正气内存”,不易为寒邪所侵,不再受哮喘复发之苦。

## “冬病夏治”解决病根

不少患者冬天发作就跑到医院,夏天缓解就掉以轻心,这是哮喘反复发作根本原因。目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药病之一”,因此,除了早发现早治疗,夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的便是“急则治其标,缓则治其本”的原则。指出在夏季哮喘缓解期,从补肾、润肺、健脾入手,结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势,改善病人体质,调节免疫功能,针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治,才能真正起到防复发的作用,这是从根本上控制哮喘的重要保证。

文/舒尔

# 上海港华医院 呼吸内科

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057