

# 爱牙日谈如何选择最合适的假牙

众所周知,如果缺了牙齿,需要去镶假牙。可是怎样挑选假牙呢?最贵的不一定是最好的。关键是要挑选最适合自己口腔情况的假牙——最合适的才是最好的。

我们通常说的“假牙”,专业术语称为“义齿”,“装假牙”称为“义齿修复”。目前,口腔义齿修复技术大致可以分为固定义齿、活动义齿和种植义齿三种。



## 固定义齿

固定义齿是指戴入口腔后不能自行摘下的假牙,大小与真牙基本一致,具有舒适、美观的优点,但相对于活动义齿来说,适应证较窄,修复过程中大都需要损伤相邻的天然牙。

根据人工牙冠制作材料的不同,固定义齿分为全瓷冠、烤瓷冠和铸造冠。

全瓷冠是指以陶瓷材料制成的覆盖整个牙冠表面的修复体,常用于牙冠缺损、牙体变色、氟斑牙等,由于它的颜色和光学性能与自然牙较相近,美观效果佳,尤其适用于想改善牙齿外观及颜色的患者,它同时还具有色泽稳定自然、耐磨损,且生物相容性好等优点。

烤瓷牙是先用合金制成金属基底,再在其表面覆盖与天然牙相近的低熔瓷粉,在真空高温烤瓷炉中烧结而成,因此兼有金属全瓷牙的强度和烤瓷全冠的美观。烤瓷牙与全瓷牙的区别在于烤瓷牙为瓷层中衬有金属基底层,而全瓷牙只有瓷一种成分,因此在美观效果上,全瓷牙胜于烤瓷牙。

铸造冠其实就是俗称的“钢牙”,由于完全由金属制成,美观效果太差,随着齿科材料的日益发展,正在慢慢退出口腔修复的舞台。

### 修复后注意事项:

固定义齿修复依靠粘剂将义齿粘固于基牙上,使用时间久了常会出现粘剂溶解或基牙损伤的情况,因此固定义齿的使用期限不是永久的,而是一种消耗性产品。当总是感觉口腔内有胶水的味道或固定义齿有松动,就需要及时就诊,医生会根据义齿的实际情况来确定是重新粘结还是重新制作。

## 活动义齿

活动义齿是指戴入口腔后需要每天摘下清洗的假牙,可以自行摘戴。其适应范围广,几乎任何缺牙情况都可以镶,但因为有基托,所以异物感强,需要适应一段时间,同时活动义齿依靠卡环固位,美观上不如固定义齿。优点是:日常使用中便于清洗,保持口腔卫生;治疗过程中对余留的天然牙损伤较小。

活动义齿包括全口义齿和可摘局部义齿。全口义齿是全口牙齿缺失最常见的修复方式。可摘局部义齿适用于各种形式的牙列缺损修复,它是利用天然牙、基托下黏膜组织和骨组织作支持,依靠义齿的固位体和基托作固位,用人工牙恢复缺失牙的形态和功能,用基托恢复缺损的牙槽嵴和软组织。其优点是磨除的牙体组织少,可恢复软组织结构,制作简单,损坏后易于修补。其缺点是基托体积大,异物感较明显,稳定性差,咀嚼效率低于固定义齿。

### 修复后注意事项:

1. 义齿初戴时异物感较明显。由于对义齿的适应耐受能力不同,有些人会感觉说不清话、唾液分泌增加和恶心等,需耐心使用,慢慢适应。
2. 义齿应按一定方法摘戴,切忌用力咬戴,以免义齿变形、断裂。
3. 初戴时,应先练习吃软食,适应后再吃正常食物。避免食物残渣沉积及误咽。
4. 饭后及睡前应取下义齿,以清水清洗。应浸泡于冷水中,防止义齿变形。
5. 初戴时如出现不可耐受的疼痛,可将义齿浸泡于冷水中。复诊前1-2小时戴上,以便医师查明原因,正确调改。
6. 感觉义齿不合适时应及时就诊。如长期不戴,会因口内组织改变而使义齿无法戴

人,需重做义齿。

最重要的一点是,当戴假牙时感到疼痛、不能戴入或出现其他问题,都应及时复诊,让医师根据具体情况调改及修理假牙。

## 种植义齿

种植义齿是指通过口腔种植手术在上下颌骨中植入种植体,在牙槽骨内形成人工牙根,再在种植体上安装人工牙冠的修复方式。种植体大都由纯钛制成,可以跟人体骨形成骨结合,起到像牙根一样的作用,因而在修复的过程中也不需要损伤余留的天然牙。理论上,种植义齿也是一种固定义齿,因此其一样具有舒适、美观的优点,只是现在习惯将其与普通的固定义齿加以区别。因为种植牙有人工牙根,不需要像固定牙那样对缺失牙两边的牙齿进行磨除,具有美观、自然、舒适、咀嚼功能恢复好等优点。

种植义齿是目前口腔修复领域最先进的技术,可适用于口腔内单个牙、多个牙及全口牙齿的缺失修复。然而种植牙对患者的选择比较严格,要求患者身体健康,无全身疾病,另外,口腔内局部骨量和骨质也必须符合要求才能进行种植。

### 修复后注意事项:

1. 种植牙手术当日,进半流食或全流食。术后一个半月内勿食过硬食物,以免种植体受力过大。
2. 术后一周内,刷牙别刷术区,以免刺激伤口。术后两周内随时观察种植体及表面情况,如发现任何问题,及时与医师联系。
3. 良好的口腔卫生环境及习惯往往是决定种植体能否长期成功的重要条件。种植体颈部累积的菌斑及结石,是维护良好口腔卫生环境的不良因素。患者应对自己的口腔卫生加以重视,通过漱口、用较柔软的牙刷清洁牙齿、牙线、洁牙器等进行口腔卫生的自我维护。

总的来说,义齿修复需要综合考虑各方面因素,比如不同义齿的费用不一,治疗的过程中需要患者的配合,义齿修复后也需要加强日常护理和合理使用,特别是活动义齿修复后需要一个慢慢适应的过程。各种义齿修复可能都达不到修复前的主观期望值。建议患者不要盲目听从非专业人士的说法和各种夸大宣传,如果有义齿修复的需求,应该让专业的口腔科医师仔细检查口腔情况,然后给出一套最佳的义齿修复方案。

王宣儒 苏怡(副主任医师)(复旦大学附属耳鼻喉科医院口腔科)

# 遵照四大口腔习惯 牙齿『防未病』不盲目

中华口腔医学会《城市居民饮食与口腔护理习惯调查报告》显示,人们的口腔预防意识普遍薄弱,每年检查1-2次口腔的居民仅为25.7%。针对国人不重视口腔健康,牙病“治”大于“防”的现象,上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔科预防科叶玮副主任医师提醒大家,预防胜于治疗。若不注重预防,任由牙病进一步发展,则会对牙齿组织造成不可逆的损害。保持饮食平衡、定期口腔检查、早晚清洁牙齿、餐后嚼无糖口香糖及时进行口腔清洁,都是预防口腔疾病的好办法。

## 吃喝频繁更应“防未病”

报告指出,目前我国居民饮食习惯已经进入“多餐时代”——超过七成的居民一日四餐。吃喝频次的增加,无疑也增加了牙齿患病的风险。然而近六成居民没有餐后及时清洁口腔的习惯。报告还反映,超六成的居民表示只有牙齿出问题了才会去检查。叶玮副主任医师介绍,别看牙齿拥有坚硬的外表——牙釉质、牙本质、牙骨质,但却有着温柔的内心——牙神经,牙齿不疼不等于口腔健康。大部分患者等到牙痛发作或牙龈自发出血时才就诊,这时的牙病已经进展到一定阶段,如龋齿、牙周炎,造成的牙齿组织破坏让治疗非常棘手,即便可以治愈,有些破坏比较深,不可逆转。因此,牙病不能停留在只“治”不“防”,牙齿的“防未病”尤为重要。

## 四大口腔好习惯赶走牙病

叶玮副主任医师建议,日常口腔预防保健要养成四个爱牙好习惯,除了每天早晚用含氟牙膏刷牙、均衡饮食和定期进行口腔检查之外,更重要的是要做到餐后及时清洁口腔。当不方便通过刷牙、漱口来清洁口腔时,也可以选择嚼无糖口香糖促进唾液分泌,起到清洗牙齿,去除食物残渣,减少细菌斑,降低pH的护牙功效。

事实上,咀嚼无糖口香糖有助于口腔健康这一论断早已得到国内外专业牙医的认可和大量科学研究的证实。研究证明,餐后和零食后咀嚼无糖口香糖20分钟,可产生大量刺激性唾液,使口腔内的碳酸氢盐浓度迅速上升,有助于中和牙菌斑酸、清除食物残渣、促进牙釉质再矿化,减少牙齿脱矿威胁、降低龋齿产生的风险,是一种简便易行的护齿办法。

乔阔

# 拒绝污名化 科学性教育

每年9月26日是世界避孕日,家长不妨利用此契机,敞开心扉与孩子“大胆谈性”,科学地与孩子进行一场有关性知识的对话。



如今,信息时代的发展加上现代社会性观念越来越开放,青少年学生从网络上很容易获得各种各样的性知识,很多家长“谈性色变”,把“性”污名化,避而不谈甚至严厉阻止孩子接触关于性的各种话题。据一项调查表明,在我国62%的青少年表示对于避孕知识最相信的渠道来源为家长,却只有16%的青少年真正从家长那里得到了避孕的知识。家长作为孩子最重要的老师,应扭转观念,科学地、大胆地对孩子进行性教育。

## 性教育要从“大胆谈性”开始

孩子在很小的时候,就已经发现男女的性差异。有些家长反映有时孩子会想偷看父母洗澡,这其实说明他们的家庭教育中缺少了重要一环:原本父母就应该和幼儿一起洗澡,让他们了解同性和异性的身体差别。缺少这一课,家长不用太紧张,给孩子买一本有男女正面裸体的性教育画册,或者干脆就自己画一幅异性的正面裸体,讲解生理的差别。同时还告诉孩子这是身体的隐私部位,要了解但是也要尊重别人的隐私。这既满足了孩子的好奇心,也借机进行了防性骚扰的性教育。性器官像任何人体器官一样,都是身体的一部分。如果家长以平静的语气、神态对孩子像介绍胳膊、手的功能一样介绍性器官,就能够

从小培养他们对性的平常心。

青少年意外怀孕现象反映的是女性不能谈性的认知和青少年时期性教育缺失的问题。我们要知道,避孕套的使用,不仅仅是为了有效避孕,更是为了预防生殖道细菌病毒感染,是性安全的问题。然而却极少有人认识到性安全的重要性。作为家长要有正确的性价值观,同时,在性教育方面要有自觉性,主动了解孩子的性发育特点,大胆对孩子进行性教育。只有家长把正确的性价值观从小时候就灌输给孩子,才能使孩子从一开始就获得正确的性观念。

## 用正确的性观念与恋爱观念做引导

在性教育中,家长要为孩子做正确的引导。家长要把性教育的重点放在给孩子传播正确的性观念与恋爱观念上,这个观点的核心就是对自己和他人负责任的。

家长可以这样对孩子讲:所谓恋爱,是两个人相爱后,在彼此都愿意的时候会做爱,这是他们表达感情的方式,幼儿园的小朋友之间可以做爱吗?还不能这样做,得长大成人后,找到彼此相爱的人才行,爱是需要双方都负起责任的。当双方之间没有爱,一方有意识

地触摸对方的身体,作出令对方反感、恐惧、不舒服的身体触摸,即是性骚扰。特别是当一方明确表示自己不喜欢的情况下,仍然进行这样的事情更是不对的。性骚扰不只是身体骚扰,还包括言语骚扰等。性骚扰是犯罪,严重的要受到法律追究和惩处的,遇到性伤害时要懂得向父母与老师坦然诉说,而自己也不可以对他人进行性骚扰。

家长在引导孩子正确的性观念以及性价值观时,可以借鉴荷兰的性教育方式。从小教育孩子性安全的重要性,将安全套视为性行为过程中一个重要的存在。帮助孩子树立“没有安全套就无性行为发生”的观念。同时,学校也应与家长一起,参与到青少年性健康教育中来。增加青少年性健康教育课程,以包容、开明、积极的态度引导孩子,以减少不正确性行为的发生。

只有在平日里对孩子那些关于性的表现持宽容的态度,放下姿态平等沟通,大胆谈性,把正确的性观念融入于日常的对话交流中,才能让孩子以健康的心态看待性。社会正确性观念的树立,需要家长与孩子在进行教育上的共同成长。凌溯 本版图片 TP