

健康 +

关注“全国爱牙日”

# 恒牙掉了还能“再长出来”？ 探索人与鲨鱼相同牙齿发育基因让缺牙“再生”

叶雪菲

鲨鱼有着强大的牙齿再生功能，据统计，一条鲨鱼在10年内需要换掉2万余颗牙齿。而每当有牙齿脱落，后方的牙齿便会补上，新牙也会在24小时内长出。那么，人类掉落的牙齿是否也能如同鲨鱼般重新长回来？



在很大差异，如何程序性地启动人类牙齿再生功能仍需要继续探索。

## 新型缺牙再生修复 超越“以假乱真”

据第三次全国口腔流行病学调查显示，在上海，老年人中有10.8%的人群全口无牙齿，65-74岁老人失牙率为81%，人均缺牙12.5颗；即使是35-44岁中年人失牙率

为21%，人均缺牙3颗；2016年，仅第九人民医院口腔修复科的就诊率就超过10万人次，可见牙齿缺失患者人群庞大。

“过去口腔修复的理念是‘以假乱真’，缺牙后植入假牙。而再生医学能用‘真’的组织去替代‘假’的修复体，其未来具有美好的发展前景，将为口腔修复临床治疗开辟一条崭新之路。”蒋欣泉教授介绍，九院口腔再生医学团队主要围绕临床颌骨缺损及牙缺失等疾病开展软硬组织再生及功能修复研究。

一方面，通过支架材料、种子细胞和生长因子的优化组合而提高组织再生速度和质量，并结合3D打印技术等，争取实现大块颌骨缺损的个性化再生修复。另一方面，积极探索牙再生的可行方案，首先在部分牙体组织(包括牙髓、牙本质和牙根等)再生方面取得进展。但蒋教授坦言，在全牙再生技术实现临床突破之前，种植牙仍然是目前临床上较为理想的牙缺失修复方法。

## 口腔再生修复的临床转化仍在探索

高龄缺牙患者是否也可以进行口腔颌面再生修复？对此，蒋欣泉教授指出，年龄的确会影响机体的再生修复效果。有研究显示，随年龄增长，机体干细胞促进再生的能力会相应下降。而由于年龄增长造成的牙齿解剖形态的变化，也会影响牙髓再生效果。“当然，随着再生医学的发展和相关技术手段的优化，口腔颌面再生修复适用于全年龄患者也并非不可能。”

此外，患者的口腔环境对局部再生效果也具有一定影响。如牙周炎患者可导致牙槽骨的吸收和牙齿松动，在完善、系统、规范的牙周治疗后有利于再生修复。骨质疏松、糖尿病等疾病可造成口腔环境的变化，也会严重影响再生修复的效果，需对全身情况进行调整。

“目前临床上，整个牙齿的全牙再生还没有成功，在基础研究方面，世界范围内有少数几个课题组在动

物身上有过成功案例报道，并且再生所用的细胞需取自牙胚等，对技术操作要求较高，目前离进行临床转化应用还有一定距离。”蒋教授说道。在牙髓再生方面，国内外均已有了相关的临床试验开展，并获得了不错的治疗效果，希望通过不断的技术优化和操作的规范化，早日实现临床推广应用。牙根再生在动物实验研究方面有所进展，正在提高其在成功率和精确度等方面。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号 或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680 (10:00-17:00)



今年“9.20”全国爱牙日来临之际，上海交通大学医学院附属第九人民医院蒋欣泉教授领导的口腔再生医学团队传出将再生医学最新研究成果与口腔修复临床结合，朝人类实现恒牙掉了还能“重生”修复口腔颌面部缺损组织及治愈口腔疾病的梦想迈出了坚实一步。九院口腔修复科主任蒋欣泉教授表示，虽然人类具有与鲨鱼相同的参与牙齿发育形成的基因，但鲨鱼的牙齿与人类的牙齿存

健康新视野

关注“世界老年痴呆日”

## 频繁起夜、老打哈欠或是痴呆“作祟”

吴瑞莲

长期睡不好，心情难高兴，当心痴呆来得早！今年9月21日是第24个“世界老年痴呆日”，老年性痴呆又叫阿尔茨海默病，随着我国人口的老齡化，阿尔茨海默病患者人数持续增加。目前全国65岁以上老人患病率约为5%，85岁以上老人患病率高达50%。海军军医大学附属长征医院神经内科尹又副教授表示，研究发现，长期夜间睡眠少于6小时的人同长期保持7-8小时睡眠的人相比，日后患痴呆的风险会大大增加。他提醒，70岁以上老人夜间频繁起夜，白天老是打哈欠，就要警惕老人家是否近期出现了记忆力的明显下降，这可能是阿尔茨海默病在“捣鬼”。

蛋白沉积速度，甚至进一步损害脑细胞。

睡眠障碍对于不同年龄阶段的人群，意义也不同。“长期睡眠不足这一问题若发生在中青年身上，会导致情绪问题、免疫力下降等，进而会成为其以后患上老年痴呆的高危因素；若发生在老年人身上，则可能会加速大脑衰退，从而加重病情。”在尹又副教授看来，大脑某个部位的β淀粉样蛋白越多，深度睡眠就越少，记忆力就相应越差。同时，深度睡眠越少，人体清除β淀粉样蛋白的效果就越差，于是形成了一个恶性循环。

尹又副教授提醒，老人每晚频繁起夜，白天老打哈欠，可能会加快大脑退变，由此对身体带来的不利影响甚至超过了镇静类药物的副作用，如果两者选其一的话，宁可选择小剂量使用改善睡眠药物，以保证夜间充足睡眠。因此，70岁以上老人一旦每晚起夜超过2次，白天频繁打哈欠，就需要引起高度关注，早期药物、生活习惯等的调整，从而可有效辅助改善老年人群的神经损伤和记忆功能下降。

## 呼吁将“记忆体检”纳入社区慢病筛查

早发现、早诊断、早治疗，才可能预防和延缓痴呆的发生及发展。其中，专科医师的记忆障碍筛查是早期发现认知损伤的关键。尹又副教授呼吁，将记忆体检纳入社区慢病管理筛查。“现在体检项目几乎涵盖了所有人体内脏器官，但唯独没有认知功能的检查。”他坦言，“记忆体检”的空白，特别对老年群体而言，失去了早期发现、早期诊断及早期治疗的机会。

据悉，长征医院目前正与市一分院、虹口区7家社区卫生服务中心进行三级转诊、筛查合作的模式探索，通过在各社区慢病管理中对老年人进行常规记忆体检，发现早期潜在的记忆与认知问题及危险因素，并评估痴呆风险。针对高风险人群，可转至长征医院进一步诊断和治疗，一旦确定治疗方案由二级、社区卫生服务中心进行延伸管理。这样一来，即可以有效帮助部分患者延缓疾病的进程，降低认知损害，又能有效缓解三级医院的门诊压力。

## 每日睡眠不足六小时 或增痴呆风险

据了解，睡眠可能以各种方式影响阿尔茨海默病的发生或发展。尹又副教授解释说，近期《科学》杂志证实夜间高效的睡眠可有助于清除日间大脑中产生的各种“垃圾”，因此睡眠障碍或睡眠不足都可能加速β淀粉样蛋白这一有害

时令养生

## 秋分到 养生大事防凉燥

高媛

9月23日恰逢秋分节气。俗话说，一场秋雨一场凉。闵行区中心医院中医科主治医师潘明提醒，随着秋分节气的到来，冷空气开始日渐活跃，早晚温差明显加大，对于秋分养生，防凉燥成了头等大事。

由于秋令气候凉燥有异，故而外燥有温燥和凉燥。潘明介绍，以时令节点为分界，白露为温燥，秋分为凉燥。他提醒，凉燥属次寒、小寒，凉燥犯肺，则肺气不宣，津液不布，聚而为痰，症见头痛恶寒，咳嗽痰稀，鼻塞咽干，舌苔薄白。温燥属热，易于伤津耗液，使肺金清肃之令不行，症见头痛身热，干咳少痰，或气逆而喘，口渴鼻燥，舌边尖红，苔薄白而燥。

温凉不同，缓解的方法也不同。潘明表示，若是凉燥，要温润止咳，适合吃些偏温的食物，如杏仁、淮山、山芋、板栗等。除以上食物，萝卜也是缓解凉燥的“好帮手”。白萝卜性甘、平，味辛，归肺脾经，具有下气消食、润肺化痰、通便等功效，对消化不良、便秘、咳嗽痰多等病症有一定的治疗作用。因其色白，属金，入肺，故有润燥。而胡萝卜味甘、性平，入肺、脾经。具有消食通便、润肺化痰、补肝明目、清热解暑等功效。能治疗食欲不振、腹胀腹泻、咳嗽痰多、视物不明、夜盲症、便秘等病症。因白萝卜、胡萝卜都入肺经，都有润肺化痰的功效，因此对凉燥都有一定的缓解作用。

健康新知

## 安宁疗护 让生命的余晖充满尊严

叶雪菲

50余岁的郭阿姨在体检中查出患了晚期胰腺癌，在入住长征镇社区卫生服务中心的安宁疗护病房后，却总是闷闷不乐，相依为命的儿子也心事重重。通过医护人员的沟通了解到，原来郭阿姨一直担心自己无法亲眼看到儿子成婚，而儿子又担心结婚后郭阿姨失去坚持下去的目标。最终，在医护人员和志愿者的帮助下，郭阿姨的儿子在医院办了一个简单的婚礼仪式。郭阿姨终于了了心愿，无憾地走完人生的最后旅程。

陪患者聊天，讲讲发生的新鲜事；减少患者痛苦，延长患者寿命，尽可能实现他们的心愿，提高患者人生最后阶段的生活质量……随

着上海步入深度老龄化，安宁疗护服务需求迫在眉睫。在普陀区长征镇社区卫生服务中心举办的“第二届安宁病房感人故事演讲赛”活动中，通过讲述安宁病房工作者们与病人、家属之间的温情故事，聚焦临终患者及家属心灵、精神层面需求，展示安宁疗护的内涵。

上海市安宁疗护服务在2012年、2014年两年的市政府实事项目大力推动下，得到了快速发展，已经形成具有上海特色的安宁疗护服务体系。安宁疗护从业的医生、护士、社工、志愿者、心理师在安宁病房陪伴病患平静、有尊严地走完生命最后一段历程，切实提高了临终患者的生命质量。

健康一招

## 秋养脾胃 为进补做足“功课”

高媛

时值九月中旬，许多关注养生的市民已经开始打算进补。上海中医药大学附属市中西医结合医院脾胃病科主任傅志泉提醒，市民在选择秋季进补之前最好有个调理脾胃的过程，让自己的身体适应，再开始进补，效果才能事半功倍。

的。脾胃强，则气血生化有常，气血旺盛，才能饮食正常，面色红润，肠胃健康。脾胃功能不调整好，不仅影响进补的效果，甚至还会助长体内水湿滞留，起到“闭门留寇”的弊端。

一般而言，秋季健脾养胃的食疗是调理脾胃的最佳选择，其原因是作为药膳重要成分的粳米或糯米，均有极好的健脾胃、补中气的功能。推崇的粥有：  
山药粥：山药(去皮)50克，大米50克，蜂蜜、食用油适量。山药切成

小块用油炒过加入蜂蜜，将大米熬成粥，加入炒过的山药再煮开，即可食用。山药为滋补肾、脾之佳品。

核桃枸杞粥：核桃仁30克，洗净捣碎；枸杞15克，洗净；大米50克，洗净，加适量水同煮成粥。为神经衰弱、小便余沥不净的食疗佳品。

鸭梨粥：鸭梨3个，洗净去皮、去核、切块。加适量水煮半小时，将大米50克洗净，煮成浓粥。快熟时加入梨汁及梨块，同煮至熟。有润肺清心、祛痰降火之功。

玩转健康圈

■聚焦国际呼吸病领域的最新前沿进展和热点领域，欧洲呼吸病年会中国专场日前在沪举行。该专场主要与会专家介绍了中国慢性气道疾病、呼吸道感染和无创通气等领域的医疗科研新进展。

■9月21日上午9:00，上海交大医学院附属第九人民医院将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)举办由肾脏内科周悦玲医师主讲“泌尿系结石的内科诊治现状”科普讲座。