

# “第三副牙齿”怎样做到经久耐用

种植牙到底能陪你多久？答案谁也说不上。即使是经验丰富的专业牙医，也很难准确估算出每颗牙齿的寿命。世界上第一例种植牙于1965年在瑞典完成，这颗牙为老人整整服务了42年，直到2007年主人去世时，种植牙仍完好无损。因此，只要你做好下面所说的，种植牙就会最大限度地发挥功能。



■钱姝娇 赖红昌

种植牙被称为人类的第三副牙齿，能够为患者提供失而复得的美观和咀嚼功能。目前种植牙发展如火如荼，受到越来越多缺牙患者的青睐。我们在接诊时发现，一方面，大家对稳定的咀嚼功能和美学效果有期待，另一方面，不少人对种植牙长期寿命存在疑问，因此经常有患者怀着矛盾的心情咨询医生说：“医生，我装了个种植牙能用多久？”

面对患者的疑惑，医生却有时语塞。其实，不是医生不知道，而是这个问题说来话长。

## 你选对医生了吗？

国际上通常报道种植体的五年成功率可以达到85%至90%以上。随着口腔种植材料技术的发展和种植领域专业知识的完善，专业的种植医生在严格控制适应症条件下，可以获得更高的成功率和更稳定的长期效果。

近20年数据统计显示，上海第九人民医院口腔种植科的患者早期

种植成功率可达97%以上。然而，鉴于国内巨大的种植需求以及种植患者人数，在口腔种植整体可靠的成功率下，部分患者在种植后仍会出现一系列并发症，甚至种植体的失败。

这是因为，口腔种植是一项技术敏感性较高的操作，种植体的成功与否和医生的选择密切相关，即便是资深的口腔医生，如若未经专门的种植培训与实践，未必就能做好种植牙。

成熟的口腔种植专科医师需经过基础口腔医学教育、前沿扎实的口腔种植研究生深造和专业医师培训，还需要具备多年的临床经验。从种植前对患者情况的评估到制定个性化方案，再从手术植入种植体的方式、三维位置，到完成最终修复，这中间的每一个步骤，种植医生都会直接或间接影响种植牙最终的成功率。

专业的种植医生会根据患者的情况选择最合适的种植体。目前，全球有上千种植牙品牌，根据直径、长度、形状、材料及表面处理的不同，种植牙又细分为很多不同的类型，它们各有各的优缺点和适用情况。例如，有适合即刻种植的特殊形态设计，也有专用于骨

质量较差的螺纹设计等。面对五花八门的种植牙系统，患者其实只需要记住一点：在经济条件允许的范围内，尽量选择历史考验的大品牌的种植体系统。这些种植体本身经过了多年临床使用，证明了临床优效，后期维护也有保障，不太会发生配件短缺的情况。

专业的种植医生会为你选择最优的手术与修复方式，以最为微创和经济的方式植入种植体并恢复组织形态，以保证后期修复的长期美学与功能，从根本上避免了种植体螺丝松动、牙冠脱落、周围软组织肿胀发炎等可能的并发症。

相反，非专业的种植医生看似也可以把种植体植入骨内，完成最终的修复，但其中可能存在种种隐患。例如，植入方式创伤过大、术中损伤邻近的重要解剖结构，或植入材料选择欠佳而增加手术费用、种植体植入角度存在偏差、手术操作时间过长、欠缺修复设计考虑也会影响种植体受力方向和修复体美观、降低修复体的可清洁性，又或者欠缺对患者长期维护成本的考虑，导致患者因为假牙松动崩瓷而反复就诊。

种植细节都可能影响种植体的长期稳定性和美学效果，最终将影

响种植体的寿命，导致种植体的失败，严重的会对患者的身心健康和财产造成巨大影响。因而，作为患者，切忌贪图便宜，轻信街边种植牙广告，一定要到正规医院向专业的种植医生咨询。

## 你是合格的种植患者吗？

种植手术本身对患者的身体条件没有太多限制，只要血压、血糖平稳，心脏功能正常，允许做常规手术，就可以接受种植手术。但某些疾病会影响骨质代谢和骨结合，导致种植牙失败率大大增加，这种情况不适合立即进行种植手术。

这些疾病包括骨质疏松症、重症糖尿病、甲状腺功能亢进等内分泌疾病，正在使用激素等影响骨质代谢药物的患者也不建议立即接受种植治疗。需要注意的是，此类患者也并非绝对不能种植，只需对疾病加以治疗控制，待病情稳定后方可进行种植。此外，若手术当天有感冒发烧，或女性患者正值生理期等抵抗力降低的情况，也建议改日再行手术。

除了上述全身因素外，一些口腔内的局部因素也会对种植牙的成功率和修复效果造成影响。局部条件的改变比如邻牙倾斜、对颌牙伸长等会使修复体间隙不足，从而可能导致食物嵌塞、牙冠容易脱落甚至直接无法修复，轻者可通过医生调磨牙齿来解决，严重者可能需要种植前进行正畸辅助治疗。

牙周炎患者的口腔情况会影响种植体与骨结合的稳定性，若炎症处于活动期则不适合立即种牙，需要先治疗既有疾病，待炎症稳定后再接受种植治疗。

重度夜磨牙、咬合力过大等不良习惯会使种植体受力不均、负荷过大，损伤种植体甚至引起种植体折断，因此种植前建议先矫正此类不良习惯。

此外，吸烟、酗酒等不良嗜好会对口腔微环境造成影响，使软组织愈合不良，容易导致种植体周围炎症，同时影响骨结合，建议有吸烟、饮酒习惯的患者尽量戒烟或戒酒以降低频率。

（作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔种植科主任医师）

图片来源：东方IC

## 养成日常维护小习惯

当你选择了一个值得信赖的医生，成功地为你装上了美观与功能俱佳的种植牙，是不是以为这就结束了？不，这颗牙能用多久，完全取决于接下来你对它的维护。部分患者使用种植牙一段时间后，出现了牙龈红肿、刷牙出血甚至种植体松动的情况，这除了上文所述医生的因素外，也有可能是因为患者本身没有做好种植牙的维护。

### 做好口腔清洁

首先，你真的有效刷牙了吗？专业推荐的刷牙方法是巴氏刷牙法，牙齿的各个面都要进行有效的清洁。其次，像牙缝这样牙刷无法清理到的区域，需要用间隙刷、牙线、冲牙器辅助清理。各种清理方式结合，才能真正维护好口腔卫生。

另外，吸烟会导致口腔内牙结石堆积过多，破坏种植体与牙槽骨的结合，容易引起种植体周围炎症，因此建议做完种植后最好戒烟。

### 注意饮食控制

控制饮食一方面是为了保护种植牙，另一方面是为了保护你的牙槽骨。种植体植入牙槽骨后，二者以“骨结合”的形式牢固结合在一起，这种结合力远远大于咬合力，加之种植牙没有天然牙所有的神经感受器，咬再硬的东西都不会感到痛，除非牙槽骨出现了轻微骨折。咬太硬的食物还会出现牙冠崩瓷、松动等问题。所以，装好种植牙后，要避免食坚果等过于坚硬的东西。

### 定期复查才靠谱

种植牙装好后要到医院定期复查，一般半年到一年复查一次，医生会进行专业评估检查，帮助去除平时刷牙去除不掉的菌斑和牙石。由于天然牙处于不断的生理性移动中，医生还可以调改牙齿之间出现的咬合不协调，并对种植牙连接部分、周围骨质进行相关影像学检查。

发现问题及时处理，通过早检查、早发现、早处理，才能让种植牙一直在健康的状态下工作。

# 三大类老年病防治首选针推辨证论治

■王健雄 陈同

什么是常见的老年性疾病？随着社会不断发展，人们寿命的延长，老年人群日益庞大，随之而来的是老年性疾病增多。总的来说，老年病是指人在老年期所患的、与衰老有关的，并且有自身特点的疾病。我们在长期的临床工作中，总结出老年病大体分为三大类：

第一类是在老年人衰老过程中，机能衰退和障碍发生，如老年性痴呆、记忆力衰退、老年性精神不振、老年性耳聋、动脉硬化以及由此引起的脑卒中等。

第二类是老年人的病理性老化，机体免疫功能下降，长期劳损或由中青年期患病使体质下降而致病。如老年性骨关节炎、老年性慢性支气管炎、老年性腰痛、颈椎病、肩周炎等。

第三类是老年青年都会得病，但老年人易发生并发症或癌变，如溃疡性结肠炎、慢性腹泻、习惯性便秘等。



为什么针灸推拿可以有所助益呢？针灸推拿作为传统的中医治疗方法，不同于西医的“头痛医头”，它是基于辩证论治和整体观来达到治疗的目的。

## 【疏通经络】

疏通经络的作用就是可使淤阻的

经络通畅而发挥其正常的生理作用，是针灸最基本、最直接的治疗作用。经络“内属于脏腑，外络于肢节”，运行气血是其主要的生理功能。经络不通，气血运行受阻，临床表现为疼痛、麻木、肿胀、瘀斑等症状。针灸推拿选择相应的穴位和手法使经络通畅，气血运行正常。

## 【调和阴阳】

调和阴阳的作用就是使机体从阴阳失衡状态向平衡状态转化，是针灸治疗最终要达到的目的。疾病发生的机理是复杂的，但从总体上可归纳为阴阳失衡。针灸推拿调和阴阳的作用是通过经络阴阳属性、经穴配伍和手法完成的。

## 【扶正祛邪】

扶正祛邪的作用就是可以扶助机体正气及驱除病邪。疾病的发生发展及转归的过程，实质上就是正邪相争的过程。针灸治病，在于能发挥其扶正祛邪的作用。

针对老年性疾病的特点——患者年龄普遍较大、起病缓慢、病程长，要针对不同的老年性疾病制定不同的疗程。在我们长期的临床工作中发现，如果能按照疗程进行规范治疗，那么必定会取得较满意的效果。

（作者为上海市第六人民医院针推科主任医师）  
图片来源：东方IC

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 春天吃什么好怎么吃好？

答 张福东

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科医生

### 食物推荐

【豌豆苗】时令性蔬菜，含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素，具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。

【春笋】被誉为“素食第一品”，也有“尝鲜不道春笋”之说。春笋笋体肥厚，美味爽口，营养丰富，除了富含蛋白质外，还含有丰富的矿物质，如钙、磷、铁和多种维生素。鲜食尤佳，炒、炖、煮、煨皆成佳肴。

【菠菜】菠菜一年四季都有，但以春季为佳。菠菜根红叶绿，鲜嫩异常，最为可口。春季上市的菠菜对解毒、防春燥颇有益处。因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水焯一下后，捞出再炒。

【豆芽】味甘，含有丰富的维生素C和膳食纤维，可预防坏血病与大肠癌的发生；同时，胡萝卜素含量丰富，是大豆的两倍。

【韭菜】味辛，性温，含多种维生素和膳食纤维，可促进肠道蠕动、预防大肠癌发生。但韭菜的纤维多为粗纤维，不能被人体吸收，故不可多食。

【樱桃】素有“春果第一枝”的美誉，在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽鲜艳，营养丰富，铁含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位，具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。但樱桃属火，不可多食，尤其身体阴虚火旺者，应忌食或少食。



春回大地，万物生发，从中医角度来讲，春湿肝当令，养生宜养肝；同时，春天气候变化较大，对湿寒抵御能力下降，也要注意健脾。

### 春季饮食“三多三少”

多喝水。春季养生重在养肝，平时多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝脏的损害。补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，还可提神解困，如茉莉花茶。

多吃甘性食物。脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气旺，人可益寿延年。而甘性的食物入脾，能补益脾气，可以多吃一点，如大枣、山药。

多吃蔬菜。人们经过冬季之后，大多会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄入不足的情况，如春季人们常发口腔溃疡、口角炎、舌炎和某些皮肤病，多吃新鲜蔬菜，如春笋、香椿叶、豌豆苗、菠菜，以促营养均衡，身体健康。

春季气温变化较大，细菌、病毒活力增强，容易侵犯人体。所以，除了随时增减衣物外，还要多食用富含维生素（维生素A、C、E等）的食物，以增强机体抵抗力。

少吃酸味食物。根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医认为五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物（如山楂、柠檬），会使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物。冬季食物多以厚重为主，到春天应转变为清淡平淡，宜少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感和疲劳现象。

少吃寒凉食物。寒凉的食物不宜在春季食用，特别是生冷的东西如冰淇淋、冷饮等，否则会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

此外，依据中医理论，春四月是阳气升发之时，一些慢性疾病在这个时期极易复发，如哮喘、高血压、关节炎等，有慢性疾病的朋友们在饮食中应忌食发物，如羊肉、海鱼、海虾、海蟹、公鸡肉等。

### 饮食注意事项

随着气温升高，一些本来无毒或毒性很低的食物，有可能变成有毒或毒性增高。春季要警惕该类食物引发中毒。

发芽的土豆。土豆发芽后会生成大量的龙葵素，食用后很容易引起食物中毒。

冷冻海产品。春季是海产品的产淡季，如冷冻海产品存放时间过长或存放不当，就容易腐败变质，所含的蛋白质就会分解，并且产生胺类、可溶性毒蛋白、组胺、恶臭素等有毒害的物质。

有毒的山野菜。春季到来，不少市民外出踏青，看着郁郁葱葱的野菜，忍不住挖些回来尝鲜，不过并不是所有野菜都能吃，也不是所有人适合吃，稍有不慎就可能摄入加工不当或有毒的山野菜，引起食物中毒。另外，过敏体质者也不建议摄入蕨类植物，吃多了容易引发过敏。

## 问 过敏性鼻炎如何日常调护？

答 兰家辉 郑荣华

上海中医药大学附属龙华医院耳鼻喉科医生

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是一种鼻腔黏膜的炎性反应，以鼻塞、鼻痒、喷嚏、流清水涕为主要症状，严重者可有哮喘发作，按照发作时间可分为季节性常年性两种。

很多人会将过敏性鼻炎误认为感冒而延误治疗，感冒和过敏性鼻炎都会引起鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，但感冒具有自愈性，一般一周左右会好转，不需要特别治疗。而过敏性鼻炎以常年、持续性发作，多数在清晨发作，流清水样涕，具有阵发性，若是季节性过敏性鼻炎，可能由于接触花粉、尘螨、真菌等引起。

过敏性鼻炎如何治疗？西医通过鼻用的喷剂及口服抗过敏药片，可以迅速控制过敏症状，起效较快，但是停药后，容易复发，主要以对症治疗为主。

中医称过敏性鼻炎为“鼻鼽病”，认为过敏性鼻炎的发作可能与脏腑功能失调和感受外邪等相关。其主要原因为肺寒、肺热、气虚、阳虚。因此，中医对过敏性鼻炎的治疗侧重于体质调理，通过对症治疗可以改善体质，减少过敏的发作。比如肺气虚的可以用玉屏风散来加减，如果是脾气虚可以用补中益气汤来治疗，如果是肾阳虚，可用金匮肾气丸加减来治疗。日常生活中，气虚的患者比较怕冷，温度变化容易引发打喷嚏、流鼻涕，可以黄芪、白术等泡茶饮，达到温肺健脾、益气固表的疗效。若有鼻子流水样涕、手脚冰冷、小便多的患者，可以用五味子泡茶，五味子具有补肾安神、抗过敏的作用，对肾虚的患者具有较好的疗效。另外像乌梅、葛根等中药也具有抗过敏的作用，对过敏性鼻炎的预防与治疗有一定的帮助。

除治疗外，日常预防与调养也十分重要，具体如下：  
在日常生活中要避免接触已知或可疑的过敏原，特别是花粉过敏的患者，在户外活动时要佩戴口罩，减少过敏；  
积极锻炼身体，增强体质，减少感冒的发作；  
家中保持干燥、整洁，经常晾晒衣被，减少尘螨及霉菌感染；  
合理饮食，避免过食生冷食品及高蛋白食品；  
平时也可以通过鼻部按摩以疏通经络，使气血流畅，达到通窍、驱邪外出的作用。按摩方法是用双手食指在鼻翼两侧来回摩擦，每次三分钟，早晚各一次。