

松牙、残根保留能修复,不拔不种,助力中老年人重获好口福

招募50岁以上市民,口腔专家科普无手术修复新思路

七旬松牙老人 三年间拔六颗牙

“松牙、残根千万不要随便拔!”家住徐汇现年76岁的徐阿姨谈起她的口腔问题时说道,“刚开始觉得这么处理一劳永逸,牙齿有问题拔了就好,彻底解决问题。哪知后来松牙越来越多,三年里拔掉了六颗松牙。”

徐阿姨现如今满嘴有8颗缺牙,松牙却一直在断断续续产生。“医生都说我的牙齿问题复杂得很,缺牙、松牙、残根都有,要么病牙全拔掉再镶牙;要么带上挂钩假牙,勾住其中剩下的牙来吃东西。”

徐阿姨很犹豫,她实在不敢再拔牙了,年纪越大拔牙后的反应越大,身体吃不消。另一方面,她想到天天摘戴挂钩,害怕挂到牙龈、牙根,听说还有误吞的风险。

现代口腔手段完全可以做到松牙不拔,无挂钩修复缺牙。中老年口腔专科医师张伟说道:“经过近20年的口腔医学技术发展,中老年口腔临床修

复早已不局限于松牙、残根拔除,挂钩假牙等手段,3度以内松牙,符合条件的残根都是可以保留住的。”

老年人切忌拔牙 风险极大

凝血能力差也是中老年人群中常见的问题。张伟医生提醒:“拔牙属于有创治疗,凝血功能较差的患者往往需要很久才会止血,这对身体的伤害无疑是巨大的。”

“但松牙拖延不治容易引起全身性疾病。”张伟继续说道,“高血压糖尿病是我国中老年人中的高发疾病,他们的口腔环境普遍不好,极易滋生牙周细菌,引发牙周炎加速牙槽骨吸收,造成牙齿松动、脱落。如不及时治疗遏制,牙周细菌进入人体循环系统,不仅恶化慢性病,还造成胃肠道消化功能紊乱,带来全身性的并发症拖垮身体。”

牙槽骨条件允许 松牙残根不用拔

“牙槽骨条件良好,松牙就能保

无挂钩 不拔牙
松牙能固定
残根再利用
缺牙能修复



住。”原徐汇牙防所专家周宇亮医生解释道:“牙齿松动通常是因为牙齿周围的‘土壤环境’遭破坏,牙齿就像‘建在淤泥中的房子’摇摇欲坠。牙槽骨是牙齿固定的根基,松动牙固定先要基础治疗,就是常说的牙周病治疗,一些轻微的松动牙,修复了‘土壤环境’,把地基夯实了,松牙就能固定住,各类美食才能想吃就吃。”

只有真牙才是最适合自己的牙齿,保留真牙对老人有三个好处。第一,免除了拔牙对于中老年

人的风险;第二,真牙牙根外有一层牙周膜,这层薄膜可以起到缓冲的作用,吃东西时可以有效避免咀嚼伤及牙根牙骨,另外牙周膜还可感知食物的软硬、酥脆,食物口感只有真牙才能感受到;再好的假牙也不具备这一功能,只有真牙才有真口福,真希望牙齿跟我们一起活到老;第三,真牙的牙根比任何假牙都要粗,除了前牙外其余牙齿牙根均有2-4个,真牙比单根假牙更加牢固耐用。

松牙残根不用拔 满嘴缺牙可以修复

能保留住的牙齿不拔,缺牙一并修复,才是更适合中老年人的方案。周宇亮医生解释道:“‘无挂钩附着体’是不依靠挂钩做固定,多颗松牙均可固定的新方案。变拔为固,利用内冠包裹保护住基牙,防止牙槽骨流失。外冠可覆盖多颗牙齿,分散咬合力,利用内外两个套冠之间的摩擦力固定松牙。同时,符合保留条件的残根可以变废为宝,不拔残根,以此为基础再镶新牙,是非常适合口腔环境复杂中老年人的修复手段。”

随着现代医学的快速发展,2-3度松动牙完全可以修复牢固,很多能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度都处于这一范围内。周宇亮医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业服务中老年人的口腔机构检查修复,越早就医牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

资深中老年口腔专科医师介绍



周宇亮

同济大学学士
中华口腔医学协会会员
ITI国际口腔种植协会会员
瑞典Nobel国际口腔种植协会会员
曾在上海市第九人民医院口腔种植修复科进修,在上海市徐汇区牙防所工作十余年,积累丰富临床经验。

擅长:前牙美学种植、前牙GBR、即刻种植、上颌颌内外提升、无牙颌种植等数字化种植及覆盖义齿修复技术。



张伟

中华口腔医学协会会员
北京BITC种植特训医师
韩国Dentium种植系统特训医师
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员
擅长:中老年口腔修复、复杂根管治疗、牙体牙髓治疗、高难度种植修复、微创种植等。曾在上海第十人民医院与第六人民医院进修,从业近20年,累积上千例成功修复案例。

惠老护齿 专家科普保牙咨询 缺牙、残根、松牙、假牙不舒适市民均可报名

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰,新民健康特联合沪上资深中老年口腔专科专家组成专家团队,开启“松牙保卫战”口腔在线咨询活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

■报名成功

1. 专家科普“无挂钩、保松牙”新理念
2. 国内知名中老年口腔专家亲临,在线免费咨询答疑
3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值60元中老年专用牙膏2支)

活动时间:8月26日—30日(全天)

新民健康咨询热线
021-52921706

或编辑短信“姓名+联系方式”
发送至19901633803参与报名!
(每次活动名额限50名)

酷暑时节,打好心衰保卫战!

——来自上海远大心胸医院心衰中心宋贺主任的温馨提醒

心衰也称心功能不全,是指由于心脏的收缩功能或舒张功能发生障碍,不能将静脉血回心血液充分排出心脏,导致静脉系统血液淤积、动脉系统血液灌注不足,从而引起心脏循环系统障碍的症候群。如今,正值酷暑时节,烈日骄阳下,众多心血管病患者可谓度日如年,为此,来自远大心胸医院心衰中心的宋贺主任与各位患者一起战高温、抗心衰!

■专家简介



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作两部,主持科研项目两项,科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

增大;心衰一般分为左心衰和右心衰,急性左心衰,即左心室功能减退,而右心衰则主要是舒张功能减退,它会引引起体循环淤血,肝肿大、胸腔积水、腿部肿大、乃至全身水肿,若再大量饮水,体内的水分就更排不出去了。”

夏季,心衰患者控制水量有讲究,一般根据每日体重和尿量而定,实现动态平衡,进多少出多少,如果伴随肾功能障碍,还需调整利尿剂的剂量,以实现体液的平衡。

心衰患者 在家中发病后如何自救

宋贺主任提醒,如果患者在家出现心衰症状,应马上拨打120急救电话,在等待的过程中,尽量保持30或40度斜坡卧位;出现缺氧症状,可先使用家用制氧机补氧;及时服用改善心肌缺血的药物,如阿司匹林、速效救心丸等;若血压升高,可服用降压药物。

宋贺主任最后建议“三高人群”,日常预防重于治疗。如高血压,会直接加重心脏负担,将血压始终保持在正常范围尤为重要;血脂太高,动脉血管硬化,硬化后会对身体造成一连串不良反应,继而影响心脏功能;糖尿病的并发症之一就是血管病变,这些都会影响心脏功能,包括痛风、高尿酸等,这些代谢综合征,都要进行妥善控制,才能有效预防心衰的发生。(文/孙黎)

哪些疾病 会造成心衰的发生

近年来,随着人口老龄化社会的到来以及慢性患者的逐年增多,心衰的发病率也随之增长,究其原因,宋贺主任给出了专业解释,“心衰是心脏病的终末阶段,如心肌病、冠心病、瓣膜病、心肌梗塞,还有心包炎等都会造成心衰的发生。心脏如同一个泵,心衰就是泵的衰竭,泵循环出现问题后,血液打不出去,会造成缺血,循环跟不上会造成淤血,身体供血供氧不足后,患者在临床上就会出现胸闷、气喘等症状,还有一些如行走吃力,爬楼后呼吸困难等隐性症状也值得关注。”

炎热天气 对心衰患者的影响

宋贺主任提醒,夏季炎热,尤其要关注血压的变化。人体血压

与季节变化息息相关,冬季,寒冷气候会使血管收缩,容易引起血压升高;而夏季,气候炎热使血管扩张,血压便会降低,正常人在夏季的血压会比冬季下降10-20毫米汞柱,而心衰患者血压普遍较低,其血压标准值与正常人不同,正常人的血压标准值为140/90,而心衰患者的血压标准值为130/80,很多心衰药物本身存在扩血管及降压作用,在冬季时正常服用的药物,到了夏季,没有及时调整药物用量,很多患者容易出现低血压问题,若高压低于90则会发生低血压休克。血压过低还会影响人体的血液供氧量,反而易诱发心肌梗塞、脑梗等疾病。所以,心衰患者在夏季要及时关注血压的变化,如出现头晕等不适症状,及时去医院检查,根据医嘱调整药量。

另外,宋贺主任提出了大家容易忽视的血压异常情况。有些患者年轻时就有高血压史,随着年龄的增长,血压反而不高了,停了高血

压的药物也没有反弹,患者们一定会庆幸自己的高血压被治愈了,宋贺主任却提醒患者警惕,这种情况可能恰恰是心衰的预兆。造成这种情况的原因是随着年龄的增长,血管弹性缺失,心脏功能减弱,血压自然会有所下降,尤其老年群体,由于血管硬化,造成脉压差巨大,高了容易血管破裂造成脑出血,低了容易诱发脑梗、脑梗,如果伴随胸闷、气短等症状一定要及时就医,检查是否患上了心衰。

宋贺主任表示,夏季还应关注以下几点:心衰患者要做到在任何时候都不能随意停药;酷暑时节,要注意避暑,避免出汗太多或热射病的发生;室内空调温度适宜,一般保持在25、26摄氏度;不可贪凉吃冰饮,会造成心血管收缩,心功

能缺氧加重;炎热天气人体容易烦躁,尽量保持情绪稳定,保持良好睡眠;心衰患者避免剧烈运动,尤其夏季运动后汗液排出较多,容易造成急性低血压休克,汗液里不但存在水分,还有电解质钾钠等,心衰患者一般会使用利尿剂排出体液,加之夏季出汗过多,容易造成人体电解质紊乱等症。

炎炎夏日 心衰患者如何补水

夏季体液容易大量流失,补充水分再正常不过,但是心衰患者却要控制水分摄入量,这是为什么呢?宋贺主任给出了解释:“心衰与血容量密切相关,血量过多,就需要更大的力量射血,心脏负荷会