

新民健康



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 271 期 | 2020 年 8 月 20 日 星期四 本版策划: 高媛 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xjmjk@xmwb.com.cn

什么样的松牙可以保留加固 不用拔除?

符合条件的松牙就能保留 不依靠挂钩 不拔残根

“我真的不想拔牙，一是怕疼，二是不想这么早就变没牙老大爷！”说话的这位赵叔叔，今年 64 岁，松动牙已经困扰他两年多了，咀嚼使不上劲，吃啥都不香，想镶牙又不敢拔牙。

3 度以下的松牙能保 真牙才是最合适的

“牙齿松了，吃饭对于我来说就是走个过程，顿顿流食，我都能感到最近身子阵阵的发虚。”以前赵叔叔没事就喜欢去附近的小河钓鱼，但是最近走到河边都让他喘息好久，更别提谈坐一下午地钓鱼了。“我就想知道松牙能不能加固不拔，我不想再拖下去了。”

中老年人对待松牙，能不拔千万不要拔。中老年口腔修复专家刘海松说道：“满足保牙条件(3 度以下)的松牙完全是可以保住的，无需拔牙。叔叔阿姨一定要尽早的对牙齿进行检查，确定牙齿松动程度才能进行修复。真牙上有牙周膜，吃饭时可以感知食物的大小、软硬、味道，食之有味这是真牙才能做到的；每多保一颗真牙，就能增加更多的嚼劲。”

四处求医 松牙残牙根一颗都保不住

“牙齿松动的日子太难熬，总感觉牙在嘴里晃悠悠的。煮烂的菜叶子还能凑合嚼嚼，如果是炖牛肉、酱鸭翅这些稍微硬点的东西，就不敢碰了，生怕把牙咯掉了！”说起松牙苦日子，赵叔叔记忆犹新。

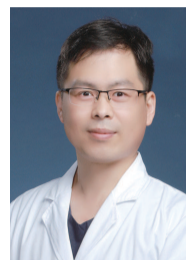
赵叔叔曾经多次求医，但医生都建议他把松牙全拔掉，并且镶好牙需要 3-6 个月的时间。赵叔叔表示并不想拔牙，只能无奈放弃。“我知道现在到处都在宣传拔牙、镶牙无痛，但是我见不得拔牙钳这类的东西，而且我这高血压也好多年了，一下拔掉好几颗牙我怕身体遭不住啊。”

“中老年人拔牙需谨慎，尤其是高血压慢性病患者。”中老年松牙修复专家孙晓欢医生说道：“高血压病人如果近 2 年内血压稳定，精神状态好的话，可考虑拔牙，但老年人除外。上了年纪的老人人体机能下降且慢性病多发，像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人，一定不能随便拔牙，否则会有生命危险。”

不拔松牙残牙根 无挂钩固牙新主张

“临床上鉴定为 2-3 度的松动牙，采用现代修复技术是可以保住的，保住后的松牙完全可以同其他真牙一样使用！”刘海松医生说道，“将多颗松牙重新固位，建立新的咀嚼单位。现代牙齿修复技术能合理分散咬合压力，保护基牙，恢复咀嚼功能。中老年人牙齿松动一定要尽早治疗，越早检查治疗保住的可能性越大。3 度是松牙可保留的最大限度，但如果超过 3 度，松牙在不同方向的动度将超过 2mm，牙根在牙槽骨的包埋深度小于 1/3，完全失去保留价值，应当尽早拔除做进一步修复，保存现有牙槽骨骨量。”

中老年松牙修复专家介绍



刘海松
口腔全科主治医师
口腔美学修复医师
中华口腔医学会会员
知名口腔集团种植委员会成员
知名口腔集团附着体技术委员会成员
CORTEX 种植认证医师
在知名三甲医院进修三年，在国内大型口腔连锁机构及多家高端齿科工作，擅长成年人各类牙髓病、根尖周病、固定修复、活动修复、前牙美学树脂修复、全瓷冠修复、贴面修复及个性化修复，及复杂病例的系统化治疗。



孙晓欢
中华口腔医学会会员
毕业于佳木斯医学院
知名口腔集团种植委员会成员
知名口腔集团附着体技术委员会成员
ITI 国际口腔种植学会会员
韩国 Dentium 种植系统特训医师

从事高端口腔临床工作近二十年，经验丰富，擅长显微根管治疗，全口无牙颌颌附性义齿，精密附着体修复，前牙美学修复，全瓷冠修复，种植修复，牙周疾病的治疗。

招募 50 位松动牙、残牙根老人 松牙修复专家专业科普保松牙、无挂钩新理念

为了让更多中老年人尽早摆脱松牙痛苦，新民健康特联合知名中老年专科口腔机构开启“松牙保卫战”。著名中老年口腔修复专家、院长组成新民健康特邀口腔医疗团队，专为 50 岁以上老人提供线上保松牙咨询。有多颗松动牙、残牙根、缺失牙的中老年朋友均可报名参加。

报名成功

1. 免费参加“无挂钩、保松牙”科普讲座。
2. 中老年口腔修复专家线上保松牙答疑。
3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装 (内含牙刷、中老年专用牙膏、义齿清洁片、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷)

活动时间: 8 月 22 日—8 月 25 日

新民健康咨询热线: 021-52921706

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至 19901633803 参与报名!

(每次活动名额 50 名)

应对耳鸣耳聋，听听中医专家怎么说

年过五十的方老师，一年前出现耳鸣现象，且听力减退，服用多种药，症状无明显改善，近三个月症状加重，伴头痛，头昏，于是再次来到中医门诊耳鼻喉科就诊。

中医认为耳聋、耳鸣多由体质虚弱或气血两虚，寒饮上犯，清窍被蒙，精微无以上承，髓海失养所致。《素问·海论》云：“髓海不足，则脑转耳鸣。”《灵枢·决气》曰：“精脱有耳聋。”为此在治疗时宜采用益气通窍、活血化瘀、滋补肝肾之中药调理，并可应用针灸方法在相关穴位如翳风、听宫、听会，耳门等穴位进行治疗，多能达到复聪止鸣之效。

专家指出，耳鼻喉科医生接诊耳鸣患者时，通常将耳鸣等同于耳聋医治，运用扩血管、营养神经、改善微循环、激素等药物，对于耳鸣伴睡眠障碍、情绪问题的患者，医生通常会运用镇静催眠、甚至抗焦虑抗抑郁药物，并告诉患者需要长期甚至终生服用；而当上述种种治疗效果仍不满意时，患者会被告知耳鸣很难治、只有去适应、学会与耳鸣和平共处；如果仍然无效的话，医生将面临既无药可开也无话可说的尴尬局面。因此，我们要能够找到临床经验丰富的专家，对于病情的康复才更有利。

惠民信息

为答谢广大耳鸣、耳聋患者对新民健康的厚爱，特邀请擅长治疗耳鸣、耳聋的耳鼻喉科专家范海旺主任、刘雪梅主任送出 30 个“专家在线一对一为你答疑解惑”名额。凡耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔的患者都可以拨打新民健康咨询热线 021-52920338 报名抢名额，也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至 18502125298。

报名截止时间: 8 月 26 日 15:00

特邀专家



范海旺

中医耳鼻喉科主任。从事中医临床工作二十余年在中西医结合方面均有较深造诣。擅长运用中西医结合方法诊治多种耳鼻喉及内科常见病、疑难病症，特别是运用以“水针疗法”为主的“聪耳鸣综合疗法”治疗耳聋、耳鸣，鼻腔中药喷雾结合穴位给药、穴位埋

植的“贯通鼻窍法”治疗慢性鼻炎、过敏性鼻炎等。

专家提示

早晨刷牙容易恶心干呕? 问题可小可大

许多人都有早晨刷牙时恶心甚至干呕的经历，每到夏天，这个情况往往还会加剧。对此，上海和睦家医院全科医生凌茹晶指出，多数情况下，刷牙时恶心干呕与牙刷和牙膏对咽喉部位直接刺激相关，牙膏或口气带来的不愉悦的气味，以及长时间张嘴引起的吞咽动作不协调，也会加重不适。保持良好的口腔卫生对于减少这类症状非常重要。

凌医生建议，选择牙刷时可尽量挑选刷头小、刷毛硬度为中度或软毛的牙刷。对于有口气、舌苔较重的人，用带有舌苔刷的牙刷常规清洁舌苔是一个很好的习惯。牙膏的挑选上主要强调选择含氟牙膏，提高牙齿的防龋能力；如需要减少牙菌斑和牙龈炎，可选含抑菌成分或其他生物制剂的牙膏；有牙本质敏感症状时，可选用脱敏牙膏。

还有一种经常被忽略，却最为简便有效的口腔清洁方法是漱口。饭后漱口用清水含漱 2-4 口，配合牙线使用，可有效去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。超市里经常可以看到各种含有特殊功效的漱口水，例如：预防龋病的漱口水通常含有 0.05% 氟化钠，建议每天晚上刷牙后含漱 1 次即可。抑制牙菌斑的漱口水，可能包含香精油、酚类等有效成分，建议每天早晚各用一次，每次约 10ml，漱口后无需再用清水含漱。凌医生提醒，漱口不能替代刷牙，含有抑菌成分的漱口水也不适合长期使用。

对于患有过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎，特别是吸烟的人群，清晨时积蓄在鼻咽后壁的分泌物随着身体位置的改变滴落至咽喉，也会造成对咽喉的刺激。夏季体液丢失较多，很

多人整夜开着空调，室内空气较为干燥，加上部分人群有打鼾、口呼吸的基础状态，这些都会使鼻咽产生分泌物然后持续浓缩，晨起后会觉得咽部干痒不适，痰多，痰浓等。

极少数情况下，恶心干呕可能与某些疾病相关，例如：胃炎、胃食管反流、胃溃疡的患者容易出现恶心干呕的情况。但是这些人群很少单一表现为晨起恶心，通常伴有其他症状。比如，胃炎、胃溃疡患者可能存在上腹饱胀、疼痛不适，胃食管反流患者会有反酸、烧心(胸骨后灼热)、心慌或者慢性咳嗽等不适。(宋小卓)

本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。