



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 283 期 | 2021 年 4 月 21 日 星期三 本版策划: 郑琳 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

如何判断嘴里的松牙、残根是否能保住?

在我国,50 岁以上的中老年人约有九成存在不同程度的牙齿问题。特别是对松牙的中老年人来说,咀嚼功能减退,咀嚼无力,时刻担心牙齿脱落问题,日常饮食无法正常进行,这对他们的日常生活乃至身体健康情况造成了极大的影响。一日三餐吃不好、不敢吃,顿顿稀饭、流食,谈何口福、晚年幸福。

过去,传统松牙、残根被视作病牙一并拔除,再装挂钩假牙。患者如果想维持日常饮食,只能默默忍受拔牙痛苦,而患有心脑血管疾病的中老年患者拔牙风险极大,拔与不拔是一个两难的选择。

“松牙、残根切忌随意拔除,符合条件的松牙完全可以保住。”中老年专科口腔疑难杂症专家周宇亮说道:“松牙不能拖延不治,越早修复,保住的可能性越大。现代中老年口腔修复手段完全可以将 3 度以下松牙保住,针对性治疗不同程度的松牙,固定后的松牙与好牙同样好使。”

如何检测牙齿的松动程度?

“松动度有比较入门的自测方法,叔叔阿姨可以简单检测一下牙齿的松动程度。”周宇亮医生表示:“牙齿仅有内外方向松动,幅度极轻微,为一度松动,平时可以吃苹果等坚硬食物。”

“二度松动的牙齿,前后、左右方向都有松动,且幅度大于一度。”周宇亮医生继续说道:“牙槽骨吸收更多,牙龈萎缩,牙齿‘变长’,二度松动牙齿只能吃蛋糕、煮软烂的蔬菜等软食物。”

“三度松动的牙齿,前后、左右、上下都有松动,幅度超过 2mm。”周宇亮医生提醒,“平时吃点豆花、蔬菜汁等流质食物,没有丝毫口福可言。这种程度的松动牙是现代临床上能保住的极限了,一定要尽快到医院进行修复。上

述方式只是简单自测,牙齿是否符合保留条件还需到专业中老年口腔医院进行系统检查,越早修复,保住概率越大。”

真牙比任何假牙都更适合自己

“盲目拔牙对中老年人身体有害,保留真牙才能享受真口福。”中老年松牙修复专家石欢强调:“真牙一定能保就保,真牙上有牙周膜,吃饭时可感知食物的大小、软硬,‘食之有味’这是真牙才能做到的。多保一颗牙,就能多一倍咀嚼力。”石医生说道:“嘴里有缺牙需要镶复假牙,在有真牙作支持的情况下,假牙的使用寿命能大大增加,使用更牢固。真牙修复固定好,正常饮食不是问题。”

“多数真牙有 2-3 个牙根,后牙可以生成 4 个。叉开呈多边形,稳固地扎在牙槽骨中,将咀嚼时的受力合理分散到每个牙根上,从而延缓了牙槽骨的承受力。目前很多人造假牙只有单颗牙根受力,咀嚼时对牙槽骨的压迫过大,极易造成牙槽骨受力过度,发生不可逆的损伤。”

资深中老年口腔专科修复专家 线上一对一咨询缺牙、松牙困扰

活动时间:4 月 22 日——25 日(全天)

新民健康工作室联合资深口腔专家开展“中老年口腔疑难杂症修复”咨询,知名中老年口腔修复专家一对一线上咨询解析,缺牙如何更好地修复,松牙、残根能保就不拔。

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!
(每日活动名额限 50 名)

中老年口腔情况复杂,切忌一拔了之

“中老年人口腔多数是非常复杂的,松牙、残根、缺牙等等问题,切莫一拔了之。”石欢医生指出,“拔掉病牙、残根再种牙,省时、方便。但这对中老年人的身体无疑是不负责任的。”

“区别对待复杂口腔问题,从中老年人整体出发,能保留住的牙齿不拔,缺牙一并修复,不损伤患者的身体健康才是正确方案。”石欢医生解释道:“‘无挂钩覆盖义齿’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,外冠可覆盖多颗牙齿,分散咬合力。利用了夹板原理保住没拔的松牙,修复周边缺失牙。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。”

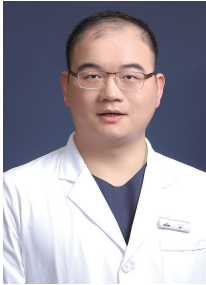
“随着现代医学的快速发展,2-3 度松动牙完全可以修复牢固,能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度都处于这一范围内。”石欢医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的口腔检查修复,越早就医,牙齿保住的希望越大,越能早享好口福。”

■中老年口腔专科资深修复专家

周宇亮

曾在上海市第九人民医院口腔种植修复科研修,在上海市徐汇区牙防所工作十余年,较早涉足口腔种植领域,深谙品牌种植系统,在口腔疑难杂症等方面有很高的学术理论水平和独特的临床经验。

上海同济大学学士
中华口腔医学会口腔修复专业委员会专科会员
中华口腔医学会全科口腔医学专业委员会专科会员
Nobel 国际口腔种植学会会员
ITI 国际口腔种植学会会员
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



石欢

专注前牙美学修复、种植体覆盖义齿修复。熟练掌握现代化根管治疗,微创拔牙手术、全口义齿修复,具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。
中华口腔医学会会员
毕业于西安交通大学
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



防治幽门螺杆菌,我们该懂些什么? 消化内科专家为您在线答疑解惑

在我周围有不少朋友健康体检中查出有幽门螺杆菌(简称 Hp),要不要治疗或者感染了幽门螺杆菌是不是更容易患胃癌?能不能根治?这是大家极为关心的话题。

从目前研究看,幽门螺杆菌感染人群众多,约四成的人都存在幽门螺杆菌感染。而幽门螺杆菌在胃部定植后可能导致某些疾病,如泛酸、胃痛、胃胀等。消化内科专家指出,幽门螺杆菌感染是慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌的主要病因。

哪些情况需要进行幽门螺杆菌筛查和治疗?

消化内科专家认为,对有下列临床特征的人群进行筛查,对阳性者进行根除治疗并

能从中获益。

- 1、胃痛胀等消化不良症状,对症治疗无效。
- 2、糜烂、出血、萎缩性胃炎、异型增生等。
- 3、胃十二指肠溃疡,无论有否症状或并发症。
- 4、胃癌家族史,或胃癌切除手术后。
- 5、长期服用质子泵抑制剂、非甾体类抗炎止痛药、低剂量阿司匹林等。
- 6、胃 MALT 淋巴瘤、淋巴细胞性胃炎、增生性胃息肉等。
- 7、缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜、维生素 B12 缺乏症等。

彻底消灭幽门螺杆菌并非难事

消化内科专家特别提醒,大多数的细菌感染者经过 1~2 周治疗后,体内的幽门螺杆菌

菌往往能被消灭殆尽。建议全民普查,至少应该对接受过胃部手术、有过胃病、或亲属中有过胃癌的人进行幽门螺杆菌的检查,并对感染者进行杀菌治疗,这样做对防控胃癌有益处。(文/雪冰)

■惠民活动

为了让幽门螺杆菌患者在治疗过程中少走弯路、少花冤枉钱,新民健康特邀擅长治疗胃肠等消化疾病专家送出 60 个名额—专家在线为您解答。

有需求的读者或患者可以拨打新民健康咨询热线 021-62792596 报名抢名额,也可发送短信“幽门螺杆菌+姓名+联系方式”至 189 3993 3927

报名截止时间:4 月 30 日 15:00

■特邀专家



陈宗永

主任医师 享受国务院政府特殊津贴专家。中国医疗保健国际交流促进会胃病专业委员会常务理事兼秘书长,上海消化疾病专家诊治中心委员,中华医学会上海消化内镜学会委员,上海市大肠镜学组委员,上海胃病学组委员,上海市离(退)休高级专家协会委员,上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院内镜中心主任。从事临床医学和消化内镜专业近五十年,擅长胃肠镜检查 and 胃肠道等消化疾病的诊断和治疗。



王瑞娟

教授、主任医师。复旦大学附属金山医院教授、主任医师,中华医学会上海消化学会委员、消化内镜委员,上海市内镜质控中心专家,上海消化疾病诊治中心委员。擅长胃肠等消化疾病的诊治和消化内镜的诊治。

健康小百科

谷雨时节话养生

春季自立春之始,历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨几个节气。春季由寒至暖,人体机能、新陈代谢也进入了活跃期,但气候乍暖还寒,昼夜温差大,稍不注意,容易产生各种疾病隐患。所以人体也要顺应春令舒畅生发之气,依不同节气行养生之法。谷雨有“雨生百谷”之意,是春季最后一个节气,过好这个节气,可以为安度盛夏打好基础。

每年 4 月 20 日前后,进入谷雨时节,此时田中秧苗初插,作物新种,最需要雨水的滋润。人体与自然界也是一样。从中医角度来说,肾水上提至肝木,肝木生长旺盛,为即将生发的心火做好能量储备,准备迎接夏季的

到来。因此,我们从饮食、起居、情志、运动这四个方面来关注一下谷雨节气的养生要点。

谷雨食香椿

在清明最后 3 天和谷雨的 15 天中,脾处于旺盛时期,脾的旺盛会使胃强健起来,利于营养吸收,正是补身的大好时机。虽说此时应及时补养,但过犹不及,还是以平补为宜。谷雨前后正是香椿上市时节,多食用可提高机体免疫力,有理气、健胃、止泻、抗痼、消炎的作用。此时香椿醇香爽口,营养价值高,有“雨前香椿嫩如丝”之说。可以制作香椿拌豆腐、香椿煎鸡蛋等时令菜。

谷雨忌春捂

对于捉摸不定的天气,很多人宁可多穿点也不愿意冻着,说是“春捂”。其实,春捂也应有度,通常 15℃是春捂的临界点,超过就要减衣不要再捂了,否则反而容易诱发“春火”,体内产生的热与潮湿相遇容易生病。尤其是早晚与中午温差大,早晚应注意保暖。老人和孩子尤要注意这点,可适当调整穿衣层次,早晚多穿一件衣服就够了。

谷雨舒情志

谷雨时节,神经痛的易发期也来临了。体弱之人易感知肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等问题。在此期间多食祛湿的食物,或适度的进行艾灸,以此达到祛湿舒、舒筋骨的效果。当然还要重视精神调养,忌怒忌郁,尽量保持恬静心态。如打太极拳、八段锦、春游、

垂钓、散步等都能陶冶性情。切记遇事忧愁焦虑,以防肝火过旺。

谷雨多踏青

谷雨时节,户外活动尤其重要。由于谷雨期间较多阴雨,只要是大晴天,有条件的情况下,建议多外出晒晒太阳踏踏青。中老年人可以在早上 9 点左右或下午 4 点左右,外出散步、慢跑等,多晒太阳和适量排汗,也有助于祛除体内湿气。其实谷雨前后也是牡丹花开的重要花期,因此,牡丹花也被称为“谷雨花”。“谷雨三朝看牡丹”,踏青赏花也不失为一项有益身心的户外活动。

“一年之计在于春”,谷雨过后春天的脚步也将远去。养生重在行动,抓住春季的尾巴,让我们的身体犹如春回大地一般生机勃勃。(孙黎)

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。