



据不完全统计,60岁以上老人患各种口腔疾病的比率非常高,口腔疾病可使很多中老年人牙龈红肿出血、过早丧失咀嚼功能,降低生活质量。还可引起消化病、糖尿病、心脑血管及并发症,严重影响身体健康。其中牙齿松动、残根残冠问题更是成为困扰广大中老年朋友的头号难题。

经常有人问:“我不想拔牙,牙根还能用吗?”“牙齿松了,可以不拔掉么?”……大多数情况老人都很抗拒拔牙,一方面都希望松牙、残根能保留,另一方面拔牙也有一定的

### 知名口腔种植专家魏兵提醒您

## 盲目拔牙太可惜! 松牙可以重获稳固

禁忌症,比如高血压脑病、脑中风或心绞痛等等。因此,如何处理松牙、残根残冠就显得至关重要。

其实,对于松牙、残根、残冠并不是“一拔了之”,一般都会采取能固定则固定,能保留则保留的原则。只要符合条件,不管是松牙还是残根残冠,它们都有它存在的价值,跟人类的眼睛一样珍贵,而且任何假牙都无法取代真牙的功能,我们应该有效地保存它,珍惜它,提高生活质量,最大限度地保留。

特别是残根残冠保存修复,支持形成合理,咀嚼功能恢复好,牙冠修复后,固位较好,大小与天然牙较一致,无异物感,患者舒适,并能有效防止邻牙的移位及对颌牙的伸

长,同时,还可利用修复的残根残冠做基牙,进行牙列缺损的修复。因此,残根残冠的保存修复是延长天然牙的使用寿命,促进口腔健康、提高人类生存质量的有效方法。而只要符合条件,松动牙通过科学合理的固定,也可以恢复稳固,咀嚼功能正常,让牙齿有效保留更长的时间。随着牙齿修复技术的发展,目前的技术已经实现了美观、功能和组织保健三个方面的整体效果。

当然,松动牙的固定以及残根残冠的保存治疗也有一定的适应症和原则要求,并非所有的松牙、牙根都能够达到很好的利用效果。所以有牙齿松动或残根残冠的朋友最好在专业检查后根据医生的建议来决定拔与不拔。(文/魏兵)



魏兵女士是知名口腔疑难种植总监,口腔卫生管理专家,中华口腔医学会会员,拥有近14年日本口腔工作经历。特别擅长针对种植牙失败、高龄无牙颌、有全身性疾病、牙骨极度缺失等难度大、高风险的复杂病例诊治。她坚持遵循“治未病”理念,

通过“口腔医生魏兵”的微博号坚持传递口腔科普知识,为民众宣教答疑,目前粉丝数以达数万。

即日起至2月20日,魏兵将携手疑难种植专家团,针对牙齿松动、缺失、残根残冠、牙周病等口腔问题给出全方位方案指导,解答口腔疑难。

**报名咨询热线:021-52921992**  
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”  
发送至:13331917156

### 健康小百科

## 滑雪戴墨镜 真不是为了拗造型

2022年开年最吸引眼球的事,莫过于北京冬奥会了!世界各地的运动健儿们正在赛场上奋力拼搏为国争光,尤其看到户外滑雪比赛项目时,运动员们身穿滑雪服,头戴滑雪帽、滑雪镜,脚踩滑雪板,在雪原中自如穿梭、英姿飒爽,你是否也看得心潮澎湃、跃跃欲试了?且慢!滑雪运动刺激、新奇、强身健体,固然是可以尝试的,但滑雪前装备一定要准备齐全,不然在运动时出现意外可就不偿失了!

众所周知,滑雪服是为了保暖,滑雪帽是为了安全,那滑雪镜是为了拗造型吗?戴与不戴无所谓吧!其实不然!今天来说,不戴

滑雪镜会造成的疾病——雪盲症。

雪盲症是一种急性眼病,它是一种容易发生在高山冰川和雪地环境中,由于眼睛视网膜突然或持续受到强光刺激而引起的暂时性失明的症状。

究其原因,是因为积雪对太阳光有很高的反射率。而所谓反射率,就是指一个物体的表面反射太阳光的能力。一般来说,如果一个物体的反射率是30%,就有30%的太阳光在到达物体表面以后被反射出去。雪作为一种极白物质,反射率当然也极高,而没有被污染的雪面反射率竟可高达95%!其亮度几乎接近于

太阳光,直视雪面犹如直视阳光,尤其是紫外线经过雪面反射后,汇聚在人视网膜的黄斑区上,会对黄斑产生较大的伤害,而黄斑相当于人眼的光学中心,对于产生视觉至关重要。一旦黄斑遭受损伤,可直接导致视力下降,从而发生雪盲症。

另一方面,在辽阔无垠的雪原上,有些地方的积雪表面会微微下凹,好似一个凹面镜。在这样的地方,就有可能出现白光。在出现白光的雪面,比普通雪面所反射的阳光更集中更强烈。在一般情况下,雪面并不像镜子那样直接把太阳光反射到人的眼睛里,而是通过雪面的散射刺激眼睛,人眼在较长时间受到这种散射光的刺激后,也会引发雪盲症。

雪盲症的主要特征有眼睑红肿、结膜充血、异物感、剧烈疼痛,具体症状表现为怕光、流泪、睁不开眼、视物模糊。

如不慎患上雪盲症,应立即脱离光源,居于暗处,用避光的方式遮盖眼睛;及时进行局部冷敷,保持眼睛湿润,闭目休息。一般雪盲症的症状可在二十四小时至三天内恢复,严重的症状通常需要五至七天才会消除。

在休息恢复过程中,可用鲜人乳或鲜牛奶滴眼,每次5~6滴,每隔3~5分钟滴一次,使用的牛奶要煮沸冷透了才可用;也可以用药水清洗眼睛,到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇,不要热敷,高温会加剧疼痛;有佩戴隐形眼镜的人一定要及时卸掉,减少对角膜的刺激和感染的机会。

得过雪盲症的人,如不注意保护眼睛,会比没得过雪盲症的人更容易发生雪盲症!一旦雪盲症得的次数多了,人的视力就会直线下降,甚至引起永久性失明。(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。

讲文明树新风 公益广告

平安是福 文明是金

China Dream

上海市文明办公益广告中心

遵守烟花燃放规定  
争做文明守法市民