



赞叹 97岁国医大师,牙一颗也没掉 58岁“老烟枪”,牙掉光只得全口种假牙

“我的牙全是自己的。”北京97岁的国医大师李辅仁接受媒体采访时,一口牙雪白整齐,一颗也没掉。而与之形成对比的是,浙江省人民医院口腔科近期接诊的一位“老烟枪”,58岁就全口牙掉光,不得不做全口种植牙。很多人认为再正常不过的“老掉牙”,真的正常吗?日常生活中,我们该如何护牙?记者采访了杭城几家医院的口腔专家。

记者 谢谨忆 通讯员 方序 鲁青 董燕菲 宋黎胜

牙好身体好互相影响

从相关报道看,国医大师李辅仁,饮食以粗茶淡饭、清淡为主,少吃甜食、脂肪,多食水果及蔬菜,不抽烟、不喝酒,没吃任何保健品,身体很好,至今和高血压、糖尿病不沾边。

浙江大学医学院附属第二医院综合牙科主任章燕珍说,恰恰是这样的生活习惯,很好保护了这位同行的牙。

“第一点,常吃粗茶淡饭,蔬菜为主。食物纤维在被牙齿咀嚼的过程中,会带走一部分细菌和污垢,减少口腔里的细菌数量,而且可以锻炼牙齿、牙床、口腔肌肉。长此以往,会使口腔得到保健,功能得以改善。食物的精细绵软,其实会使口腔肌肉、牙齿的活动相应减少。”

“第二点,不常吃甜食。糖类附着在牙齿表面,在唾液作用下,经过一段时间会产生一种酸性物质,酸蚀牙齿表面的牙釉质,而牙釉质变软后细菌可乘虚而入。童年时期吃糖过多,还会影响钙质吸收,影响到牙齿、骨骼的生长发育。”

“第三点,身体好对牙齿很有益处。糖尿病等老年人常有的基础性疾病往往会伴有牙龈炎、牙周炎等慢性破坏性病变,造成牙齿松动、移位或错颌,甚至牙齿脱落。”

“从中医的角度,有‘体健齿固’的说法,身体好牙齿就好。反过来,牙好,胃口就好,有利于食物的消化吸收,又有利于促进身体健康。所以,牙好和身体好是互相影响的。”

每天两包烟,大伯58岁就掉光了牙

浙江省人民医院口腔科主任、德国洪堡大学牙医学博士杨帆为很多老年人做过牙体修

复,他发现很多人会有个误区,认为年纪大了牙齿一定会掉,以至于很多四五十岁的人,只要牙齿还没有全部烂光,就懒得去看医生。

“其实,牙齿的残留数量和年龄是没有绝对的相关性的,从来没有一个统计数据说多少岁的时候,肯定会掉多少颗牙齿。”

杨主任认为,老年人能剩几颗牙,取决于牙齿先天的质量和后天的维护。

先天的质量,包括是否发育完善、排列是否整齐、钙化程度如何等等。

后天的维护,主要是把口腔里的细菌控制好,只要细菌不作乱和发生意外,无论多少岁,都能保持完整的牙列。

“除了外伤这一意外情况,缺牙的主要原因是龋齿和牙周炎,导致这两个病最直接的原因就是细菌。”

控制口腔细菌,一要做好每天的自我口腔清洁,除了早晚各刷一次牙,三餐后最好用牙线或漱口;二要定期做医疗性的口腔健康维护,最好每年能去医院洗一次牙。

还有,最好不要抽烟。抽烟对牙齿的危害很大。

杨主任的病人里有一个老烟民,重度吸烟,每天两包以上,烟龄三十年。58岁,全口牙掉光,不得不做全口种植牙。

“重度吸烟是引起牙周炎的一个比较重要的不良生活习惯。经常吸烟的人口腔温度较高,影响局部血液循环,改变了自身组织对细菌的正常防御机制,对细菌的抵抗力减弱;同时,烟里的焦油黏在牙上,让细菌更容易在牙齿表面积聚粘附,如果没有有效清洁的话,会形成越来越多的牙结石。细菌在这样的口腔环境中飞快生长,最后会导致重度牙周炎。”

“如果他不改掉天天抽那么多烟的习惯,即使做了全口种植牙,以后可能会出现种植体周围炎,一种类似于牙周炎的疾病。”

学学口腔保健操 一起来护牙

浙江省口腔医院口腔修复科副主任刘蔚说,刷牙是最基本的口腔清洁方式,对老年人来说,如果同时结合有效的口腔保健方式,更有事半功倍的护牙效果。刘医师推荐了套“口腔保健操”——

一、叩齿

像吃东西一样轻轻叩击上下牙齿,早晚各一次,每次时长大约2分钟,以无不适为度。叩齿时力量不用太大,频率不用太快,以免咬伤舌头和损伤牙槽骨。

作用:刺激牙周组织血液循环,增加牙根牢固,同时也有刺激唾液分泌的作用。叩齿是牙保健效果很好的动作。

二、按摩牙龈

刷牙后,用干净的拇指和食指由牙根部向牙冠方向按摩,依次往后反复数遍。也可以用舌头以同样的方式按摩牙龈。每次坚持3-5分钟。

作用:促进牙周血液循环,长期坚持可预防牙龈萎缩。

三、运舌

舌头在口腔内上下、左右来回运转,待唾液多时再行鼓漱,然后缓缓咽下。

作用:刺激腺体分泌唾液、上润口腔、下润胃肠,帮助消化。

四、鼓漱

闭口咬牙,密封口腔,用两腮或舌做漱口动作,鼓漱约30次。

作用:锻炼面部、口唇肌肉,刺激唾液分泌,起到冲刷、自洁口腔作用。

五、吞咽

模仿吞咽的动作,锻炼下颌、舌、唇颊肌肉的协调运动,建议每次锻炼2分钟。

作用:预防口腔功能衰退,同时有畅通耳咽管作用。

固定式Vs可摘式 烤瓷Vs树脂 口腔种植到底种几颗种植体合适? 省人民医院口腔科主任杨帆: 全口种植技术最重要环节是医生的设计

省人民医院口腔科主任杨帆,是德国洪堡大学牙医学博士,对牙列缺损、缺失的种植牙修复技术颇有研究,每周只有周二上午接诊新病人,其余时间只够接诊有预约的老病人。他门诊里的这位“老烟枪”,做的种植牙,其技术是上世纪80年代兴起的,因其改进了传统活动假牙稳定性、舒适性差,咀嚼功能不佳,牙槽骨会日渐吸收等缺陷,受到缺牙患者欢迎,且需求日益旺盛。

当然,种植牙也是一项费用较高的医疗技术,对于像上面这位需要全口种植的无牙颌患者,该如何选合适的种植方案?

记者 谢谨忆 通讯员 宋黎胜

种4颗还是种8颗

医生的设计方案很重要

先说说全口种植技术,就是在上下颌合适的位置分别打入几颗种植体,让它们与牙槽骨紧密结合在一起,成为“地基”,然后再把修复体(假牙)固定在“地基”上,代替真牙行使咀嚼功能。

“如何让假牙做到牢固、美观、易用、易清洁,医生的设计方案很重要。”

对牙列缺损、缺失的种植牙修复技术有研究的省人民医院口腔科主任杨帆,每周只有周二上午接诊新病人,其余门诊时间是接诊预约过的老病人。

他为病人设计全口种植方案时,通常会分“三步走”。

第一步,确定病人适合做固定修复(假牙不可自行取下)还是可摘修复(假牙可自行取下),需考虑——

1.患者的心理因素及社会要求。比如职业为老师、艺术家等社交丰富、注重形象的患者,往往偏好做固定修复。“固定修复感觉上更逼真,心理上更自信,而且他们很难随时找到隐蔽空间摘除假牙做清洁。”

2.治疗维护费用。一般来说,固定修复往往需要种入更多种植体数量,传统种法是上下颌各植入6-8颗;而可摘修复上颌最少只需植入4颗,下颌最少植入2颗。两者维护成本也不一样,固定修复的,必须定期去医生处才能拆下假牙清洁;可摘修复的,可自行取下假牙清洁。

3.患者的口腔卫生清洁能力。一些年纪较大、手灵活度较差或需要别人帮助清洁口腔的患

者,适合选择易于清洁的可摘式修复。

4.患者面部软组织,如嘴唇的丰满度。有些长期缺牙患者,因牙槽骨的吸收,嘴巴看上去会比较瘪。固定式修复没有修饰唇形的作用,但可摘式修复因为有一个基托,可使嘴巴看上去不那么瘪。

5.口腔里的修复空间。空间小的适合固定修复,空间大的适合可摘修复。

杨主任曾接诊过一位67岁的女士,全口牙齿都因严重龋病或牙体缺损被拔除,要做全口种植牙。从心理需求考虑,她希望做固定修复,费用上也没有问题,但她因长期缺牙,唇形较瘪,而且手的灵活度也不大好,随着年龄增长可能会影响到她的口腔清洁能力,杨主任最终还是为她选择了可摘修复式全口种植方案。

烤瓷牙逼真,树脂牙易修复

第二步,需要考虑种植体植入的部位、受力点,修复体(假牙)的设计,材料的选择,固定的方式,负载方案等。

对大家关心的修复体,也就是假牙的材料,杨主任说,“现在常用的修复体材料有两种,烤瓷(瓷饰面)和烤塑(树脂饰面)。烤瓷牙有美观、通透性好、仿真度高等特点,但一副牙里只要有一颗崩了瓷,整副都得返厂全部重新上瓷,维修成本高。”

“树脂饰面的烤塑牙,在通透性、美观度方面比烤瓷牙弱一些,同时,其脆性也比烤瓷牙弱,因而不易损坏。而且树脂牙如果损坏一颗,只需去口腔医生那里修复,维修成本较低。目前有超过

90%的牙医学文献建议做全口种植时,使用一段式树脂牙。”

第三步,是术后的设计调整。为病人做好种植手术后,他通常要再根据病人的手术植入情况,做最后的设计调整。

全口种植牙的几个提醒

杨主任提醒,选择种植牙要注意——

一、种牙的正确顺序应该是,先设计好修复方案,再按修复方案要求在口腔进行外科手术植入种植体。如顺序颠倒,那修复方案不得不迎合已植入的种植体,很可能达不到理想的修复效果,给患者远期疗效和满意度带来影响。

二、即种即用是有条件的:很多患者希望植入种植体当天,就能把假牙放上去使用。事实上这也不是每个患者都能做的。这涉及到医生的技术、术前设计、种植体植入方向、假牙制作的精密度等等。

骨密度低,种植体植入时稳定性不够的患者,就不适合当天种当天戴假牙。传统做法是等种植体与牙槽骨结合稳固了,再进行上部的假牙制作。这个稳固期通常是2-3个月,如果过早地使种植体因负载假牙而受力,就有可能和牙槽骨结合不起来,从而造成种植牙失败。

三、“All-on-4”技术不一定适合每个人:“All-on-4”技术,即上下颌各植入4颗种植体来固定整副假牙的技术。事实上,这种技术只是一种不错的可选方案,并非适合每个人。对于牙槽骨吸收严重、骨量明显不足、骨密度极差或上下唇塌陷明显的患者,就不一定适合。