

这份护齿指南请查收

9月20日是第三十七个“全国爱牙日”,今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”。口腔健康是全身健康的重要组成部分,不仅关系我们能否“咬得动、吃得香”,更直接影响生活质量和整体健康。定期洗牙是否有必要?哪些牙齿问题需要及时矫正?缺牙有什么危害,什么情况下需要选择种植牙?

——编者

1

定期洗牙有无必要

“洗牙的时候感觉头皮发麻、牙齿发酸,洗牙后又觉得牙缝变大、牙齿松动,洗了两次不敢再去了。”前不久,南京溧水区市民夏先生找到江苏省人民医院口腔科副主任、主任医师张继生咨询:“洗牙有没有必要?”

“洗牙很有必要。”张继生说,洗牙最重要的作用是清除牙菌斑和牙结石。食物残渣与口腔细菌产生化学反应,就会形成附着在

牙齿上的牙菌斑,牙菌斑是口腔疾病的始动因子,经过钙化就成了牙结石,无法通过刷牙去除,时间一长会导致龋齿、牙龈炎、牙周炎、牙齿松动甚至掉落。牙结石要请专业人士使用专业工具才能彻底去除。医生在洗牙时还能发现蛀牙、牙周疾病早期迹象。

夏先生为何会感到洗牙后牙齿发酸、松动呢?张继生解释,牙结石像水泥一样包裹着牙齿,造

成了牙齿“稳固”的假象,将它们“搬走”后,原本就被牙结石破坏、已经松动的牙齿就暴露了真实状态。觉得牙缝变宽的“错觉”会随着清除牙结石后牙龈炎症的消失而好转。牙齿敏感者洗牙后可以

使用抗过敏牙膏。张继生建议,健康人群半年到一年洗一次牙;牙周病患者3到6个月洗一次牙;抽烟人群、糖尿病患者以及特殊人群应咨询牙医

制定更个性化的计划。

除了洗牙,平时在生活中爱护牙齿也很重要。电动牙刷是否值得入手?张继生介绍,电动牙刷高频振动能提高刷牙效率,对老年人、帕金森病患者、关节炎患者等手部不灵活的人士很友好。但对于牙本质敏感、牙齿磨损严重的人群,选择普通牙刷、自己掌握刷牙节奏更合适。

值得注意的是,刷牙只能清

洁60%的牙面,另外40%的牙缝区域需要借助牙线等工具。如果食物塞牙,很多人会使用牙签,张继生建议,不要长期使用牙签,牙签的尖头会损伤牙龈。他还建议牙线与冲牙器配合使用:牙线利用物理摩擦作用可有效刮除牙邻面的菌斑;冲牙器利用高压水流冲刷牙缝、牙龈沟和牙刷刷不到的角落,清除食物残渣,并按摩牙龈。

2

牙齿矫正需要注意什么

拥有一口洁白、整齐牙齿是许多人的愿望。为了让牙齿整齐,不少人选择戴牙套接受正畸治疗。

有哪些牙齿畸形需要矫正?北京大学口腔医院正畸科主任医师刘晓默介绍,第一类是牙齿排列不齐,歪歪扭扭、里出外进;第二类是牙缝过大,尤其是两颗大门牙间有缝,影响美观;第三类是咬合过深,上前牙把下前牙遮挡较多,严重都看不到下前牙;第四类是龅牙,表现为上牙前突,嘴唇不能闭拢;第五类是小下巴,下巴颏明显靠后,短小,不美观,严重的还会出现睡觉时

打呼噜的问题;第六类是露龈笑,微笑时上前牙牙床暴露过多;第七类是地包天,下牙包在上牙外侧,严重的表现为下颌过长、上颌凹陷;第八类是前牙咬不上,后牙咬在一起时,上下前牙没有接触,无法切断食物,发音漏风;第九类是恒牙长不出来,该长出来的牙齿埋伏在颌骨中。如果有上述牙齿问题,需要找专业正畸医生检查。

矫正牙齿前需要做哪些准备?刘晓默提醒,要先找到专业正畸医生,医生会进行详细的牙齿颌骨检查。同时存在牙龈红肿出血、

牙齿松动和龋齿等问题时,还需要在正畸前洗牙或补牙。临床检查包括做口腔扫描来确定牙齿排列情况、拍X光片来确定牙根和颌骨情况、拍照片来明确面部和牙齿咬合情况,在此基础上进行综合评估。正畸医生会制定出牙齿矫正方案,包括矫正方法、矫正疗程、预期效果和治疗风险等。

牙齿矫正主要有两种方式,一种是佩戴患者可以自行摘戴的牙套(活动或功能矫治器、隐形矫治器),另一种是佩戴患者不能自行摘戴的牙套(固定矫治器)。活

动或功能牙套多用于青少年早期矫正,有些只需夜间佩戴就可以取得显著疗效。固定牙套能矫正几乎所有的牙齿畸形,矫正效果好、疗程短、价格便宜;缺点是不美观、不易清洁牙齿。隐形牙套美观、舒适,戴用时别人注意不到在做矫正,缺点是疗程较长、价格较贵,只能矫正部分牙齿畸形。正畸医生会依据牙齿畸形的情况和程度为患者推荐适合的矫正方式和矫治器。

戴固定矫治器要注意不能吃过硬、过黏的食物,防止损坏牙

套;不要喝碳酸饮料或吃含糖量过高的食物,减少对牙齿的破坏。吃完东西后要认真刷牙,去除附着在牙齿和矫治器上的食物残渣和细菌。

刘晓默提醒,矫正并非“一劳永逸”。拆除牙套后还需要定期复查,正畸医生会根据保持效果指导患者佩戴保持器,以防反弹。牙齿移动后需要很长一段时间才能稳定下来。刚拆牙套时保持器需要全天佩戴,吃东西和刷牙时摘下,之后逐步改为夜间佩戴,再之后逐渐减少佩戴时间。

3

牙齿“文身”有风险

有网友在社交平台分享称,最近出现了一种牙齿“文身”,颇受年轻人青睐。有人为追求个性,尝试通过数字化设计加工或激光蚀刻技术在牙

冠表面“刻字”,制作个性化图案。重庆医科大学附属口腔医院学术副院长、中华口腔医学会口腔种植专委会委员陈陶提示,此举看似新潮,但从

医学角度看存在一定隐患。

多项研究证实,牙冠制作时需要达到一定厚度以保证强度,避免在使用时发生崩瓷或碎裂。首先,在牙冠

表面刻字会损耗局部的瓷层厚度,降低整体强度,增加牙冠崩裂的风险。其次,牙冠制作时需要模拟天然牙的形态,制作光洁的表面以保证其自洁

功能。个性化图案刻制会导致牙冠表面形成细小的凹陷,极易成为菌斑滞留区,很难彻底清洁干净,可能导致牙齿发生继发龋坏。

4

什么情况下要种牙

吃饭香不香、笑容美不美,跟牙齿息息相关。缺牙了怎么办,要选择种植牙吗?种植牙和假牙有什么区别?种牙应注意什么?

“缺牙不只是少了一颗牙那么简单,别掉以轻心。”重庆医科大学附属口腔医院学术副院长、中华口腔医学会口腔种植专委会委员陈陶说,缺牙后,缺牙区旁边的邻牙会逐渐倾斜,久而久之影响整个咬合关系,甚至出现牙周创伤等症

状。有研究表明,缺牙甚至会导致咬合功能部分或完全丧失,直接影响患者的咀嚼、消化、发音与面部美观,还可能影响全身健康。

缺牙后,传统的修复方式主要是采用活动假牙和固定桥。活动假牙是利用剩余天然牙、黏膜作为支持,用树脂人工牙恢复牙的形态与功能,需每天摘取、清洗;固定桥需要磨小缺牙两侧的健康牙齿作为“支撑”。种植牙不

依赖邻牙,通过在缺牙处植入“人工牙根”,再装上牙冠,实现接近真牙的咀嚼和美观效果。临床研究表明,种植牙的5年成功率可达94%甚至更高。

陈陶介绍,人工种植牙是一种修复方式,医生会在缺牙部位的牙槽骨里植入钛或钛合金材质的“人工牙根”——即种植体,经过数月与骨头紧密结合后,再在上面安装基台及牙冠。这样一来,种植牙便

可以与天然牙一样行使功能。

哪些人适合做种植牙?一般来说,身体健康,颌骨条件良好,缺牙区软、硬组织无严重疾病,无不良咬合习惯的成年人人都可以考虑种植牙。比如有个别或部分缺牙,想进行固定修复又不愿破坏邻牙健康的人群,或者全口牙列缺失,戴活动假牙不适应,想要更稳定、舒适修复方案的人群。但并非所有人都适合做种植牙,如患严重糖尿病、骨质疏松

松、长期吸烟或口腔卫生极差的人,需要在控制全身情况、改善口腔环境后,再评估能否种植。

种植牙手术作为一项口腔牙槽外科手术操作,存在一定的风险。如术后肿胀、出血、疼痛,甚至罕见的神经损伤、邻牙受损等。但通过完善的术前评估、检查与方案设计,专业医生的规范操作,以及患者的良好维护,这些风险可以大为降低。

据《人民日报》



文明健康
绿色环保

节约用餐 杜绝“剩宴”

