

种植牙美观便利 注意事项可不少

随着口腔修复学的发展,种植牙已成为缺牙患者的首选修复方案。它并非简单“种”牙,而是一项成熟的牙槽外科手术与精密修复技术的结合。那么,种植牙有何优势?哪些人适合种植牙?种植体如何护理?潍坊市人民医院口腔医院院长朱洪光为您解答。

□本报记者 常方方

种植牙的临床优势

与传统活动义齿和固定桥相比,种植牙在生物学和功能学方面有显著的优势:

高效恢复咀嚼功能

其咬合力传导方式接近天然牙,咀嚼效率可恢复至天然牙的90%以上。

保护邻牙及组织

无需磨削相邻健康牙齿,还能防止缺牙区牙槽骨的废用性萎缩。

维持面部形态与美观

种植牙可有效保存牙槽骨骨量,维持面下三分之一的高度与丰满度。其美学效果逼真,患者满意度高。

固位稳定,使用便利

具有出色的固位力和稳定性,无异物感,患者无需每日摘戴,使用体验更接近天然牙。

老年人偏头痛是一种常见的慢性神经系统疾病,不仅影响生活质量,还可能引发一系列并发症。为此,潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳从偏头痛的成因、诊断方法及日常管理等方面,为老年人提供科学指导。

□本报记者 常方方

偏头痛的成因

偏头痛的成因复杂多样,涉及遗传、环境、生活习惯等多方面因素。老年人由于身体机能下降,更易受偏头痛困扰。常见诱因有以下几点:

脑血管问题:如脑供血不足、脑梗死等疾病可能导致脑部血液循环障碍,引发头痛。

颈椎病:老年人颈椎退行性变常见,颈部神经受压可能引发头痛,尤其是头颈部活动时症状加剧。

生活习惯:长期熬夜、情绪激动、受凉等不良生活习惯,可能诱发或加重偏头痛。

心理因素:焦虑、抑郁等心理状态与偏头痛发作密切相关,老年人因孤独感或生活压力,更易出现情绪波动。

偏头痛的诊断

偏头痛的诊断主要基于病史和症状描述,老年人因症状可能不典型,需特别关注以下几点:

症状特点:偏头痛通常表现为单侧或双侧的搏动性中重度头痛,日常活动(如走路、爬楼梯)会加剧疼痛,还会伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。

先兆现象:约三分之一患者发作前会出现视觉先兆(如闪光、盲点)、言语不清或肢体麻木现象可达1小时。

鉴别诊断:老年人需与紧张性头痛、脑血管疾病(如脑动脉硬化)、脑肿瘤等相鉴别。若头痛持续不缓解或伴随其他神经系统症状(如头晕、言语不清),应及时就医,必要时进行磁共振(MRI)或CT检查。

偏头痛的日常护理

生活方式调整:保证充足睡眠,避免熬夜;选择温和的运动方式,如散步、练瑜伽或八段锦,避免剧烈运动诱发头痛;减少酒精、咖啡因、加工食品的摄入,增加富含维生素D的食物(如鱼类、蛋黄),以增强骨骼健康。

环境与心理调节:可记录头痛的特定诱因,如强光、噪音等,并尽量避免。

体检与健康监测:老年人应定期进行血压、血糖、血脂检查,及时发现并控制脑血管疾病风险因素。若头痛频率增加、程度加重或伴随其他症状(如发热、视力模糊),需尽早就医排查潜在疾病。

牙周炎。

然而,不是所有患者都适合牙齿种植手术,以下几类患者需经由专业种植医生通过临床检查及锥形束CT影像学分析后综合判定:

- 患有未受控制的糖尿病、心脏病、血液病等系统性疾病的人群。
- 有头颈部放射治疗史。
- 长期服用某些影响骨代谢药物(如双膦酸盐类药物)的患者。
- 严重吸烟且无法配合戒烟者。
- 口腔卫生状况极差且无意愿改善者。

如何护理种植体

种植体的使用期限依赖于患者良好的自我维护和定期的专业维护。

患者自我维护

每日使用软毛牙刷、牙线、牙缝刷及冲牙器等工具彻底清洁种植体周围,特别是龈缘区域,预防种植体周围黏膜炎和种植体周围炎。

专业定期维护

建议每6个月-12个月到医院检查一次种植牙。检查内容包括:种植体动度、探诊深度、出血指数、咬合情况,并进行专业洁治(使用碳纤维或塑料等非金属洁治器)。

行为与健康管理

避免用种植牙啃咬过度坚硬的食物,有效控制牙周炎,管理全身性疾病,戒烟。

冬季低温易引发人们血管收缩、血压波动,增加患心梗的风险。老年人的血管弹性下降,更应警惕。那么,冬季老年人如何防治心血管疾病?潍坊市人民医院心内科主任王健作出解答。

□本报记者 常方方

保暖防寒

低温易导致血管痉挛,老年人外出时应穿厚实衣物,重点保护头部、颈部和脚部,避免冷风直吹。室内温度建议维持在18℃-22℃。晨起时动作宜缓,防止血压骤升。

适度运动

选择暖和的时段(上午10时-下午3时)进行低强度活动,如散步、打太极拳或练瑜伽,每次运动20分钟-30分钟,以微微出汗为宜。运动前需充分热身,避免过度劳累。

饮食调理

冬季饮食以温热食物为主,少吃生冷食物。每日保证富含维生素的蔬果、粗粮及优质蛋白(如鱼类、豆制品)的摄入,控制油脂和盐分摄入。适量饮水,保持血液流动通畅。

规律作息

保证每日7小时-8小时的高质量睡眠,避免熬夜。保持乐观心态,通过阅读、练习书法或与亲友交流来缓解冬季抑郁情绪。情绪平稳有助于降低心脏负担。

定期监测

心脏病患者需严格遵医嘱服药,定期监测血压、血糖等指标。若出现胸闷、胸痛或心悸等症状,应立即就医。家中应常备急救药物,以防万一。

冬季护心,重在细节。老年人通过科学保暖、合理饮食和规律生活,可有效降低患心血管疾病的风险,安然度过寒冬。

种植牙适合哪些患者

牙齿种植手术需要进行严格的术前评估。符合以下条件者可考虑:

- 全身健康状况良好,骨骼发育已定型的成年人。
- 牙槽骨有足够的高度、宽度和密度,或通过骨增量技术(如GBR、上颌窦提升术)后可满足植入条件。
- 口腔软组织健康,无严重的未受控制的



偏头痛别硬扛 科学指导看这里

冬季细致呵护 有效预防心血管疾病