

# 种牙成功也要避免吃硬物

## 种植牙与骨骼硬性连接,更易冲击骨骼

本报记者 陈晓丽

### 效果如何>>

#### 可恢复牙齿九成功能

1965年,Branemark为一位瑞典患者种下了第一颗种植牙。经过几十年的不断发展成熟,种植牙已被誉为20世纪牙科领域最伟大的成就。目前,全世界生产种植牙的公司已超过100家,而种植牙的需求在世界范围内仍在不断扩张。“种植牙就是利用钛金属可在人体内与骨组织结合的原理,和牙槽内的骨头紧密结合在一起。最后在这颗人工牙根上面镶嵌一个烤瓷冠,从而恢复缺失牙齿的咀嚼功能。”

而山东省交通医院口腔科主任医师相金贵也表示,种植牙首先是纯钛质的人工牙根植入牙槽内,几个月后,这颗牙根将与牙槽内的骨头紧密生长在一起。最后在这颗人工牙根上面镶嵌一个烤瓷冠,从而恢复缺失牙齿的咀嚼功能。

“种植牙可以最大限度模拟真牙的功能,目前也是国际上公认的修复缺失牙齿的最好方法。”济南市口腔医院口腔种植中心副主任医师崔军说。王明国也认为,“种植牙可以恢复缺失牙齿90%左右的功能,而普通的活动假牙只能恢复20%-30%。”

与普通活动假牙相比,种植牙更加美观、舒适,也更坚固耐用。崔军介绍说,每颗种植牙的平均寿命在10-30年之间。“理论上讲,种植牙可以终生使用,和天然牙齿非常相似。但是,具体使用寿命长短也和患者特点有很大关系,例如口腔卫生保健习惯、身体健康状况等。”

### 价格几何>>

#### 最便宜每颗5000元

尽管与活动假牙相比,种植牙存在种种明显优势,但由于其高昂的价格,让不少市民望而却步。一名打算种植牙的市民抱怨道“我缺了3颗牙,去医院问了下,种植牙一共要一万多,太贵了!不知道今后会不会降价”

王明国表示,种植牙价格高的原因主要有两个方面。一方面,种植体即人工牙根的成本较高,“目前临床应用中90%以上的种植体来自国外,价格贵一些。不过已经有三四个国产品牌种植体处于临床试验阶段,预计1-2年后可临床应用,届时种植牙的价格可能会有所下降。”

另一方面,种植牙的过程也比较繁琐。“种植牙的周期一般在3-6个月,在这段时间内,需要进行1-2次小手术,病人要来医院五六次,这都增加了种植牙的成本。”王明国告诉记者。

“不同种植牙的价格存在明显差距,主要从机械加工精度、品牌两个方面进行区别。”王明国说,在机械加工精度方面,“不同品牌种植体的表面处理方式有所不同,而不同的表面处理方式会对种植体的愈合时间和成功率造成一定的影响。”

据介绍,从整体上来看,种植牙技术已相对成熟。目前,单颗种植牙5年的成功率可达到97%,多颗种植牙5年的成功率可达到90%,而10年的成功率则在80%-85%之间。

其实,不同种植牙的价格差距较大。业内人士介绍,最便宜的种植牙每颗也要5000元左右,有的种植牙每颗甚至在10000-15000元之间。“这是公立医院的价格,算便宜的。现在很多私立医院都在做种植牙,

俗话说:“能吃是福。”

但对于存在牙齿缺失问题的人群,这种“幸福”已成为一种奢侈。随着技术的发展,在口中种植一颗牙齿已经不是难事,但这种“生长”在牙槽里的牙齿动辄上万的费用,让很多人牙更疼了。专家介绍,种植牙每颗从几千到一两万的价格不等,市民的选择也要谨慎,种植牙虽牢固,但再好也不比真牙,在日常护理中也要格外照顾。

有的一颗种植牙做下来要20000多元。”

### 如何选牙>>

#### 经济是基础,牙况是关键

“表面处理技术的不同,主要是对远期成功率产生影响。近几年已经出现了新的表面涂层溶剂,使得种植牙的远期成功率更高。”一直紧密关注全球种植牙最新技术的可恩口腔种植牙中心专家万金华医师介绍。

“虽然不同种植牙的价格差距很大,不过一般都能满足基本需要,临床效果差距不大。因此想要种植牙的患者可以根据自身的经济承受能力选择。”相金贵表示。“在临床应用中,我们会把不同种植牙的特点介绍给患者,让他们自主选择。”

种植牙的选择也不是完全按照价格。“虽然价格贵的‘植体’具有一定优势,但并不代表对某个患者来说,价格越高的‘植体’越适合。”从事种植牙临床工作多年的可恩口腔种植牙中心专家万金华医师介绍,种植牙选择还要看患者缺牙的牙位和数量以及骨质情况等。

崔军表示,种植牙不存在严格的年龄限制,发育成熟的18岁以上牙齿缺失患者都可种植牙,“也有80多岁的市民来种植牙,都没问题。”

同时,种植牙也有一些禁忌症。“全身禁忌症包括严重心脏病、肝肾疾病、糖尿病、免疫缺陷类疾病、血液性疾病等,这些患者都不能种植牙。”相金贵提醒说,“还有一些局部禁忌症,例如口腔炎症,因为癌症对颌骨做过放射性治疗等,也不适合。”

### 如何维护>>

#### 一到两年去医院检查一次

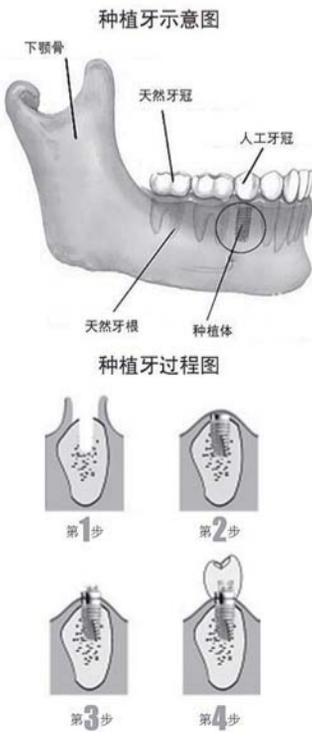
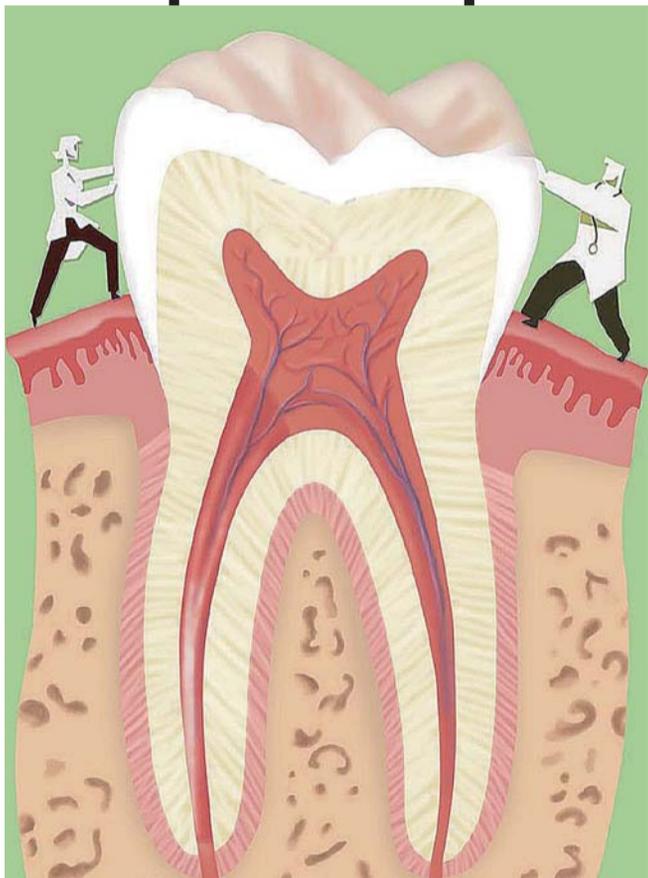
“基于种植牙的过程和特点,种植牙一旦完成后,想要再次改变种植牙的型号和方向非常困难”,崔军提醒道,“如果患者有种植牙的打算,建议提前到正规医院进行完善的术前诊断,以避免后续的风险因素和并发症。”

部分患者由于牙齿缺失时间较长,或者由于外伤,牙齿疾病等因素,导致牙床条件相对较差,往往担心不能种植牙。对此,万金华提醒,确实是牙齿缺失时间长,骨头吸收多,尤其是佩戴活动义齿更容易造成骨头吸收,可能会给种植牙造成困难,“这时可能就需要进行一定的辅助手术,例如引导骨再生手术、骨移植手术等,达到种植牙的目的。”

同时,相金贵表示,种植牙完成后应注意牙齿的使用,可从流质食物到半流质食物慢慢过渡,“特别硬或者特别韧的食物容易损伤种植牙,应尽量避免食用。”崔军解释道“种植牙和骨骼组织之间属于硬性连接,两者之间的缓冲力度小,种植牙咀嚼过硬的食物也会冲击到骨组织。”

口腔卫生保健也非常重要,“应注意早晚刷牙,饭后漱口,不吃刺激性的食物,防止发炎。”王明国也提醒道,种植体比天然牙齿更加容易黏附食物,容易形成牙垢。

“义齿装戴后一个月、三个月、六个月应分别做一次复查,以后应每年进行一次复查”,王明国说。对此,崔军进一步表示“义齿的定期维护很重要,即使没有异常,最起码1-2年应该到医院检查维护一次。防止种植牙出现小问题,影响使用寿命和舒适度。”



养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

## 正本清源话“眩晕”之二 养生先养心

其实谁都愿意自己聪明机警,思维敏捷。可很多人年轻轻的,倒显出“未老先衰”的样子,比如头晕、健忘、失眠。是的,如果用心去观察和体会,大部分这种头晕的人,都伴有失眠。没办法,各种压力山大,或者昼夜颠倒的“夜猫子”生活,让我们的脑子,忘却了白天和黑夜的区别,白天转了晚上还转。开车还禁止“疲劳驾驶”呢,我们的脑子天天这么转着工作,白夜不分。慢慢地,它也疲劳了,怠工了,速度慢下来了,装的东西少了,这就形成了健忘。除了健忘外,多数还有焦虑、抑郁等精神心理症状。这样的头晕,曾经被称为“心因性头晕”,现在它有了一个国际通用的名字,叫“慢性主观性头晕”,劳累、生气、压力大时症状加重,高兴、休息、心理疏解后可减轻。

改善这种状态,养心调心是最主要的,比任何“特效药物”都有效。中医乃至整个中国传统文化,都十分强调“养心”,如“修身养性”一词,就将修正自己的行为 and 养护自己的性情心理齐头并论,以彰显之。一个人的年龄,并不取决于他的生理年龄,而更多地是看他的心理年龄。当心年轻了,我们的身体自然会健康、轻灵。

在北京工作学习期间,我遇到两位德高望重的老人,分别为78岁和83岁,可我和他们的对话毫无障碍,每次都聊天一两个小时仍趣味盎然。这两位老人,78岁的陈老仍活跃在科研一线,工作强度甚于一般年轻人。83岁的戴老70岁以后自学天体物理,现在仍每天至少看书1小时。跟有智能的长者在一起无须要他教你什么,看到他那样的表情,就体悟到很多东西。

中医养生并不像大家想象的那样,有诸多清规戒律需得照搬照抄。当一个人扭曲了,纠结地生活,而不是心由性转,内外协调一致,懂再多的养生知识,四季养生执行得再严格,也不能给你带来健康的精神与体魄。为什么有些“好人”得严重的病,因为他虽然行动善,但心不善,意识不善。内心纠结反而造成了他的病。

为什么中医能长寿?有的老中医,比如国医大师,为什么活到九十岁不但不糊涂,还能坚持为人看病?因为他不仅懂养生,而且心性开阔,不扭曲,不变形,不折腾自己。最靠谱的养生办法就是做一个尽量“天真”的人。这里的“天真”,是指“顺应自己本来的天性”,内外协调,身心合一,是养生的最高境界。健康的源泉不在于身体,而在于心性。要明白生气是愚蠢的事,你才能不生气,做到这一点就已经健康了一半。

当身体足够好时,它会有自己休息与劳作的节奏。困了就别扛着,醒了就别赖床,渐渐找到自己的规律。人生也是如此。起伏伏,不过是人生途中的风景,上升期就工作赚钱,下降期就回家读书,再没时间锻炼也可以走路跑步。积极的人生,积极的心态,不失为职场人的养生建议。