

港城名医谈

牙好，胃口就好，吃嘛嘛香——牙齿损坏及时修复，毓璜顶专家来帮你

专刊记者 于建立 通讯员 王婧

最近听朋友说，她下边的一颗大牙掉的只剩牙根了，医生说，她的牙根烂得太厉害，无法保留了，需要把牙根拔掉，等三个月以后再镶假牙，如果长时间不镶的话，两边的牙会慢慢向中间倒，对颌的牙也会向缺牙的间隙伸长，引起剩余多数牙齿位置的改变及咬合关系的紊乱。但是，当听到做烤瓷牙套需要将相邻的两颗牙磨小时，她打怵了，一直拖着没去。那么，有没有既安全美观，又不用打磨牙齿的修复方式呢？



专家简介

王升志，烟台毓璜顶医院口腔颌面外科主任、主任医师、硕士研究生导师，兼任中华口腔医学会口腔颌面外科专业委员会口腔颌面-头颈肿瘤学组、口腔颌面修复重建外科协作组成员，中国抗癌协会头颈肿瘤外科专业委员会委员，山东省医师协会口腔颌面外科分会副主任委员。能够准确诊断治疗口腔颌面部常见病、多发病，完成口腔颌面部恶性肿瘤联合根治等高难手术500余例。

9月20日是第25个全国爱牙日，今年爱牙日的主题为“一口好牙，一生唯美”。近日，记者采访了烟台毓璜顶医院口腔颌面外科主任王升志教授，请他给大家谈谈关于牙齿缺失修复方面的问题。

出生后的4个月到3岁左右，我们会长出第一副牙齿——乳牙，它是咀嚼食物、摄取营养的重要器官。虽然蛀牙或者外伤有时会损坏乳牙，但人们通常并不太介意，因为人类的第二副牙齿——恒牙最终将取代乳牙，并伴随我们一生。但在长期使用过程中，牙周病、外伤等原因均可导致恒牙过

早脱落、缺失。

王升志告诉记者，恒牙缺失后，以往修复方式主要有两种：一种是佩戴可自行取戴的活动假牙，但这种修复方式既不美观，也容易脱落，而且嚼食力量也不足；另一种方式是安装固定假牙，但修复一颗牙齿需磨磨两颗或更多正常牙。

牙齿种植是近年来新兴的修复技术。如果你希望修复后的牙齿外观、感觉和功能与自然牙一样，也不想给正常牙齿带来损伤，“种牙”技术不愧为最佳选择。“种牙”是当今口腔医学界的一种尖端技术，它并不是真的种上一颗与自然牙一样的牙



齿，也不是播下一颗“种子”，长出一颗真牙。种植的牙齿主要由下部的牙种植体和上部的人工牙两部分组成。种植时，医生首先将钛或钛合金牙根种植材料埋植到失牙部位的牙槽骨内作为牙根，待种植体与颌骨接合牢固后，再在上面装上牙冠的修复方法，被形象地称为“人类的第三副牙齿”。

王升志介绍说，相对于传统的牙齿修复方式来说，种植的牙齿外观和功能几乎与真牙一样。对患者来说，牙齿种植不需要磨损周围正常

的牙齿，创伤小，患者感觉不到有太多痛苦；种植后没有异物感，咀嚼效率较传统假牙大有提高，而且稳定牢靠，容易护理，使用寿命更长。另外，牙齿种植能够防止牙槽骨的吸收，有助于恢复患者的面部外形，且种植后对发音的影响也较小。

哪些人群适合种植假牙呢？“18岁以上的成人，不论是单个或多个牙齿缺失，甚至是全口牙列缺失，都可以进行牙齿种植，种植的牙齿对患者之后的口腔健康也将更为有利。”王升志表示。

[相关链接](#)

如何挑选牙刷

按摩型、旋风型、前驱型……面对超市货架上琳琅满目的牙刷，很多人都有这样的疑问：每种牙刷的宣传词都说自己功效独特，究竟哪种牙刷最适合自己？

据口腔专家介绍，刷头较小、刷毛软硬适中、经过磨毛处理的牙刷保健效果最好。刷头大小因人而异“买牙刷时，首先要看刷头大小。”专家说，刷头一般要稍小一点，以保证它在口腔中能灵活转动。儿童口腔小，刷头就需更小。总的来说，刷头大小要根据各人情况而定，需要综合考虑口腔大小、张口程度及个人习惯等因素，并没有统一的标准。

其次，要看刷毛软硬。刷毛要选择软硬适中，或稍软的。但要注意，太软的毛易刷不干净。目前普遍的刷毛多用尼龙丝制成。具体来说，可分为两种——普通丝和杜邦丝。杜邦丝弹性较好，不容易倒。

第三，磨毛处理也很重要。刷毛在切割后，如果没有经过圆滑处理，容易因太过尖锐而造成伤害。把刷毛尖端磨圆的磨毛牙刷，可防止这种伤害，对牙龈保护作用更强。

同时，口腔医生提醒大家，牙刷最好每3个月更换一次。使用时间过长，刷毛积存细菌，不利口腔健康。使用杜邦丝刷毛的人不要因刷毛没倒而不更换牙刷。

此外，刷头是方形或钻石形，刷毛上缘齐平还是呈波浪形，刷柄是弯是直，对刷牙效果并没什么影响。刷牙用最普通的直柄牙刷就很好了。

电动牙刷适合特殊人群

电动牙刷自登陆市场以来，以其方便、省力的特点，逐渐受到人们的青睐。目前市场销售的电动牙刷大概分为两种，即普通电动牙刷及声波颤动牙刷。老人、儿童或肢体活动不便的人，推荐使用普通电动牙刷。但对这类牙刷的功效也不应过于迷信，只要刷牙方法正确，手动牙刷与普通电动牙刷同样好用。相对而言，声波颤动牙刷保健效果更强，它可以通过声波将牙缝中残留的食物冲出，这种功效是其他牙刷难以企及的。

网传几个刷牙说法，专家来点评

近日微博上热传“你不可不知的刷牙常识”的帖子，针对该帖子里提到的主要的“刷牙常识”，口腔专家给予点评。

说法一：不宜用冷水刷牙

冷水会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛，而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物，实验室研究发现，这些有效成分发挥作用的佳温度是37℃左右。

专家点评：温水刷牙最好

不宜用冷水刷牙是对的。有些人用冷水刷牙会引起牙齿敏感、疼痛。尤其是在冬天，更需要用温水刷牙，避免引起牙齿敏感。温水的温度以接近体温为宜，太热的水也不好。

说法二：刷牙别太使劲

刷牙的时候力量太大，可能伤害牙齿。

专家点评：刷牙力量因人而异

刷牙时不应用太大力气也是正确的。并非用越大力气才越能把牙齿刷干净。如果刷牙方式不对，用的力气越大反而越易伤害牙齿。但刷牙用的力因人而异，并没有量化的标准。刷牙力气不轻不重，以刷干净牙齿为宜，每人可以根据自己的情况来拿捏。

说法三：横着刷牙害处多

调查显示，超过90%的中国人采用横向刷牙的形式，这对牙釉质是一种物理磨损。横向刷牙一方面无法清除掉牙齿缝隙里的垃圾，同时还可能导致牙齿根部楔形缺损、牙龈损伤，牙本质敏感等问题。

专家点评：刷牙应用竖刷法

横向刷牙法确实是不值得提倡的刷牙方式。口腔医生给出的建议都是竖着刷牙。因为横着刷牙其实很难刷到牙齿间的缝隙，达不到彻底清洁的作用。横向刷牙更坏的影响是磨损到牙齿的牙釉质，特别是那些刷牙用劲大的人磨损更厉害，时间长了就容易形成“楔形磨损”。楔形磨损的表现是牙齿根部被磨损而萎缩，容易使牙齿松动、敏感。不少人到了冬天干燥时牙齿容易疼痛，就因楔形磨损引起。

专家强调，如果已经出现了楔形磨损，可以去医院进行修复，用树脂填补被磨损的位置，避免牙齿遭受进一步的损害。

说法四：吃完早餐再刷牙

大多数人每天早起刷牙，然后吃早餐。这样的结



果是，牙膏里的有效护齿成分并没有太多机会留在牙齿上，而是随着早餐吃到了肚子里。

专家点评：刷牙后再吃早餐无不妥

目前没有医学观点认为早上起床后刷牙再用早餐是不适宜的。现在绝大部分中国人都习惯了早餐前先刷牙，并无不妥。至于刷完牙后牙膏有效成分会被吃进肚子，这种说法不大站得住脚。普通牙膏所起的作用是清洁，刷完牙再彻底漱口后其实没有什么所谓的“有效成分”留在牙面上。如果吃早餐前不刷牙，总感觉口腔内有异物感，不清洁，吃早餐也吃得不放心。刷完牙吃早饭后再漱口，这样可以清除早餐的食物残留。

说法五：牙刷头大小应等于2个半到3个牙齿宽

每个人的牙齿有大有小，牙刷太大，在口腔内执行任务会不够灵活，牙刷太小，又无法完成大面积的口腔清洁工作。牙刷要大小合适，牙刷头的大小应该等于2个半到3个牙齿的宽度。

专家点评：牙刷大小要合适，应3个月更换一次

专家说，选择大小合适的牙刷是对的，但是刷头等于2个半到3个牙齿的宽度这种提法却不太准确，到底是哪个牙齿呢，门牙和大牙的大小差别还是很大的。各人选择牙刷时，具体还要看刷头是否能灵活伸进大牙内清洁。普通牙刷每隔3个月更换一次即可，但刷毛已经变形的牙刷就要马上更换。