

种植牙也需常规定期检查护理

植入种植牙有年龄限制吗？如何选择合适的种植体？日常生活中该如何维护种植牙？7月23日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市口腔医院胜利路门诊部主治医师周华杰与读者交流。

□ 刘绍敏 记者 马冰璐 文/图

种植牙与传统义齿相比优势良多

读者：种植牙与传统义齿相比有哪些优势？

周华杰：种植牙通俗来讲就是在缺牙的部位植入人工牙根，待人工牙根长牢固以后，上部镶上烤瓷牙。它包括下部的种植体、中间的基台及上部的牙冠三部分。种植牙与传统义齿相比，其优势主要体现在：1.痛苦较小；2.清洁方便；3.感觉自然；4.不伤邻牙；5.稳固牢靠；6.舒适美观。种植牙经过多年的发展，种植技术已比较成熟，成功率高，可以获得与天然牙功能、结构以及美观效果十分相似的修复效果，因此被越来越多的老百姓所接受。

种植牙没有太大的年龄限制

读者：植入种植牙有年龄限制吗？

周华杰：一般来说，种植牙没有太大的年龄限制，满18周岁的缺牙者可种植，60岁以上老人也可种植。但患有严重全身性或系统性疾病的高龄病人应慎重做种植手术，若确实需要，请一定到正规的口腔医院进行就诊评估。

要根据自身情况选择合适的种植体

读者：如何选择合适的种植体？

周华杰：种植体的选择主要有两大依据：一是病人缺牙区的骨质和骨量情况，骨量越多、条件越好，就可以选择常规的植体，价格也相对低一点；骨量越少、条件越差，就需要选择高档一点的植体。第二就是要根据自己的经济承受能力，选择自己能承受的种植体，当然这也要在满足第一



周华杰，主治医师，擅长种植牙，微创无痛拔牙，各种疑难牙和智齿拔除，颌面部各种囊肿诊断及摘除术，涎腺疾病的治疗，唇舌系带修整术，颌面部外伤处理，面部骨折保守性治疗及脱落牙再植。

点的基础上。此外，病人若有一些全身性疾病比如糖尿病或者骨质疏松，也需要严格选择植体。总之，一定要听从专业种植医生的建议，根据自身的身体情况、经济承受能力选择合适的种植体。

种植牙也需要常规定期检查护理

读者：日常生活中该如何维护种植牙？

周华杰：种植牙的使用寿命不仅和医师的技术、设备以及使用的材料密不可分，同时与患者自身的日常维护也息息相关。

- 1.让种植牙合理承受咀嚼力，防止受力过大；
- 2.做好口腔与种植牙的日常清洁，坚持每天早晚正确刷牙，饭后勤漱口，避免使用牙签，正确使用牙线清理食物嵌塞；
- 3.吸烟会增加种植体周围炎症的发生率，因此患者植牙后应减少吸烟，最好戒烟；
- 4.定期去医院复查、洗牙，因为种植牙洗牙需要有特殊的洗牙工具。

总的来说，种植牙和普通牙齿一样，需要定期检查护理，出现问题及时处理。

□ 预告

甲状腺有哪些常见疾病？哪些症状预示着甲状腺出了问题？下周二（7月30日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院内分泌科主任费爱华与读者交流。

费爱华：主任医师，医学博士，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长运用针灸、中西药结合治疗各种老年病和内分泌疾病：脑血管疾病、颈肩腰腿痛，糖尿病及其慢性并发症，甲状腺疾病、痛风、骨质疏松症等。

□ 王津淼 记者 马冰璐

养生复杂化或会适得其反

日前，有媒体针对大众养生做了调查，有87.2%受访者直言，现在的养生被复杂化了。有的人如惊弓之鸟，照着各种研究、说法安排日常饮食和生活；有的人盲目攀比，随大流依赖保健品、按摩理疗等。在专家看来，近年来，虽然养生保健的新方法、新产品层出不穷，但其实养生保健万变不离其宗，过于复杂化或会适得其反。

□ 据《中国青年报》

养生保健，别做惊弓之鸟

江西九江70岁的陈菊玲是各类养生节目的忠实观众，每天都守在电视机旁看专家谈健康。可是家人发现，身体没有大毛病的陈菊玲突然消瘦了。原来，陈菊玲听专家说关节不好不能吃牛羊肉，笋干等食品对肾脏不好等，她再也不敢吃这些。

北京中医药大学博士生导师王琦说，没有必要拘泥于所有的养生保健知识，“养生应无定式，养生如放羊，养生不在补”。王琦说，养生是一个顺应自然的过程，扬长补短顺势去做即可。就像是放牧的人赶着一群羊，当某一只羊掉队了，去赶一赶，整个羊群就上去了。还有人一说养生，就以

为要补一补，开始吃人参、冬虫夏草，结果满脸长满了包。就拿人参来说，它适合补气，湿热和阴虚的人就不适合用，补了后容易流鼻血。

最好的保健是顺其自然

武警总医院病理科原主任纪小龙认为，最好的保健是顺其自然，不要过分强调外因的作用，而是按照自己本身生命运动的规律，去做好每一天的事情。

“我不明白，为什么现在很多人都在补肾，男性的强壮和性能力，是由身体里的雄性激素决定的，不是用什么药物、吃什么食物能够补充的。”纪小龙说。对于运动，纪小龙也有独到的看法：“咱们可以运动，但是不能透支。许多运动员都不长寿，因为他的运动强度超过了应该承受的频度和幅度。”

从科学角度看，到目前为止，还没有任何一种普世的养生秘术得到科学界认同。比如膳食指南中建议多吃海鱼，但痛风患者要少吃海鲜；膳食纤维含量高的食物对人体有益，但对胃溃疡等患者不适用。怎么养生才有效？一定要结合自身情况，切忌盲目跟风。

暑期放假，谨防意外伤害

星报讯（王燕 高航 记者 马冰璐）据研究报道，意外伤害是我国0~4岁儿童死亡的首要原因，且溺水是1~4岁儿童死亡的主要原因，占儿童死亡的31.3%，并以7%~10%的速度逐年递增。暑期是意外伤害最高发的时期，如何防范意外伤害，听听合肥市妇计中心的专家怎么说。

溺水：

- 1.如果孩子不会游泳，叮嘱孩子不要下水，即使是很浅的水，也不要下水玩耍。
- 2.不要让孩子独自一人外出游泳，叮嘱孩子要在指定游泳区游泳，不要到不知水情或比较危险、易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。
- 3.下水前要先活动身体，水温太低时先在浅水处用水淋洗身体，适应水温后再下水游泳。游泳时，不要贸然跳水和潜水，更不能互相打闹。游泳过程中，如果突然觉得身体不舒服，如头晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。若腿部抽筋，不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫救助。
- 4.如果同伴遇到溺水事故，应立即呼救求助。

交通意外：

- 1.走路要走人行道，不在道路上或道路旁玩耍嬉戏。
- 2.过马路时要走人行横道，遵守交通规则，做到红灯停、绿灯行。
- 3.儿童坐车时不要坐在大人腿上，要坐儿童安全座椅并系好安全带。
- 4.坐车时应保持安静，不要嬉戏打闹，不将头和手伸出窗外。

危险化学品：

- 1.家长应将化学制品、药品和清洁剂等对孩子有危险的物品放置在孩子够不着、拿不到、打不开的地方，例如高处或者带锁的柜子里。
- 2.家长应将化学制品、药品和清洁剂等放置在原装容器内，不要把洗涤剂放置在用过的饮料瓶中，以免孩子误以为是饮料喝下去。
- 3.如果孩子有误服、误用了危险物品的情况，请立刻拨打120，或迅速到医院就诊。就诊时一定要带上盛放该危险物质的容器，这对医生尽快采取有针对性的急救措施很有帮助。

流行性乙型脑炎将进入多发季

星报讯（陈旭 记者 马冰璐）昨日，省卫生健康委公布今年6月全省法定报告传染病疫情，2019年6月（2019年6月1日0时至6月30日24时），全省共报告法定传染病25种45488例，死亡41人，其中，36人死于艾滋病、3人死于肺结核、2人死于病毒性肝炎。

全省无甲类传染病发病、死亡报告。乙类传染病中除新生儿破伤风、炭疽、人感染高致病性禽流感、人感染H7N9禽流感、脊髓灰质炎、钩端螺旋体病、传染性非典型肺炎、白喉8种无发病、死亡病例报告外，其余18种乙类传染病共报告14288例，死亡41例。报告发病数居前五位的病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、痢疾、淋病，占乙类传染病报告发病总数的96.09%。

丙类传染病中除丝虫病、麻风病、黑热病、包虫病4种无发病、死亡报告外，共报告7种31200例，无死亡病例报告。报告发病数居前三位的病种依次为手足口病、其它感染性腹泻病、流行性感冒，占丙类传染病报告发病总数的90.04%。

目前，手足口病、痢疾和其他感染性腹泻病等传染病处于多发阶段，流行性乙型脑炎也将进入多发季节。省卫生健康委提醒广大居民，保持良好的个人卫生习惯，勤洗手、吃熟食、喝开水，采取有效的防蚊措施，减少相关疾病的发生风险。