

牙齿只有一半可以补吗

▲ 湛江霞山邓隆斌口腔诊所 邓隆斌

牙齿是人类身体中最坚硬的器官。一般来说，牙齿呈白色，质地坚硬。牙齿的各种形状有多种用途，包括撕裂、磨碎食物等。牙疼的原因：大多数是由于牙龈炎和牙龈炎、蛀牙或折裂牙引起的牙神经感染引起的，因为我们平时不注意口腔卫生，食物残渣残留，细菌侵蚀牙齿，形成软牙垢和硬牙石，长期刺激牙齿，使牙齿变得更加脆弱，不正确的刷牙习惯，或者缺乏维生素都可能导致牙疼。

牙齿只有一半可以补吗

如果牙齿、牙体组织出现了缺损，或者发现有蛀牙的情况下，是需要进行补牙治疗的。补牙主要是用材料填补牙齿缺损的部分，因为大部分的牙齿缺损主要是因为龋病所引起的，也就是牙齿硬组织感染，然后形成了龋洞，把龋坏组织去除干净之后，预备一定的洞形，然后用补牙材料填充进去就可以了。还有一种情况就是牙的慢性损伤致牙体硬组织缺损，但是没有感染到神经，这种情况下也是可以直接进行补牙的。而补完牙齿之后，一定要注意口腔卫生，因为没有注意口腔卫生，牙齿还是会继续烂掉的。

总结来说，补牙是在牙体组织因为各种原因缺损时，通过人工补牙材料恢复牙齿外观、功能，同时消除牙体组织缺损所带来的临床症状。补牙可以分为两大类操作，一种是保守性补牙，即保留牙髓的补牙；另一种是做根管治疗的补牙。

那么，牙齿只有一半的情况的话，可以补牙吗？

无论是外伤还是龋坏，都会引起牙缺损较大。若只剩半个牙，能保留则尽量保留，直接补的可能性较小。但是根据缺损的大小，需要拍摄X线片进行判定是否补牙，怎么补牙。如果缺损较大，已经伤及了牙神经，需要先进行完善的根管治疗，之后上部可以进行充填或嵌体、牙冠修复，可以防止牙齿的折裂。如果缺损较小，常规使用高强度的树脂进行充填就可以。

牙齿缺了一半如果是外伤导致的，还要经常复查牙齿，因为外伤导致的牙齿部分牙体组织缺失，很有可能引起后续牙髓坏死的情况，尤其是一年之内出现牙髓坏死情况的概率比较高，可以定期复查，可以进行牙髓活力测试。如果患者发现牙齿有变暗的倾向，

证明牙髓存在一定坏死。

如果要补牙，可能需要先进行根管治疗。或进行根管治疗后，打桩后再补牙，并做烤瓷牙套。发现牙齿一半都失去后，应分情况判断能否留下。若牙另一侧坏及牙根下，或坏及牙槽骨下，坏的程度较深，可能需拔掉或进行分根术，将坏的牙根去除，留下的牙根再进行根管治疗，并打桩镶牙。

若坏的一侧并不大，可以直接进行根管治疗，根管治疗后再打桩做烤瓷牙。若存在坏牙应及时补牙，早期可以进行充填治疗。若缺牙较大，治疗可能相对麻烦，如打桩、根管治疗，可能还需要做烤瓷牙。部分牙齿坏得特别厉害，可能需要拔除后再做烤瓷牙、种植牙或活动假牙等。

补牙后的注意事项

补牙材料凝固需要一定时间，补牙后两个小时内不要饮食，过了两个小时后，可以适当吃一些清淡、温和的流食或半流食，如牛奶、面包、粥及汤等食物，七天内避免用补牙侧咀嚼，也不要用硬毛牙刷刷牙。

对于龋坏较严重的大面积的缺损的患

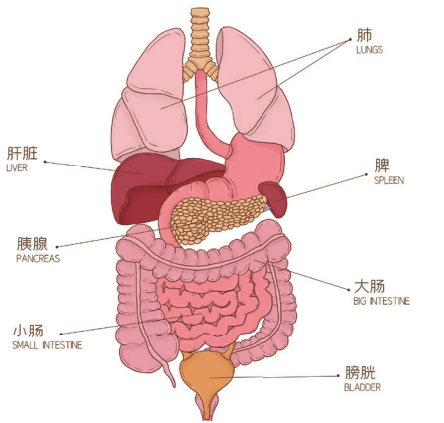
牙，牙体修复后往往由于牙体组织抗力不足，在咀嚼时容易发生劈裂。为此这类牙齿补完牙以后，应根据医生的建议及时地做患牙的冠修复，以防止牙齿劈裂；

为了增加保护活髓及牙神经的机会，对于临床上难以明确诊断为牙髓炎的深龋患牙，医生会先采用保守的充填治疗，如果以后出现自发性疼痛、咬合疼痛或者冷热刺激长期不缓解的情况，需要进一步的就诊进行检查；若补牙后如果有轻微的疼痛或不适的话大部分都是正常的，过了适应期就好了；如果很久了还有疼痛感，并且有加重的情况，应及时找主治医师复诊查明原因，进行后续调整。

而且补牙并不是一劳永逸的做法，因为它并不属于我们原本的牙齿。因此在平时的时候也是不能够太放肆，一些太酸的食物还是要尽量的避免。在补牙后，如果发现牙齿有脱落的情况，那么一定尽快到医院进行复诊，让牙科医生及时地进行修补，这样就不会出现牙齿掉的情况了。

关注急性胰腺炎！

▲ 广东省深圳市人民医院 吕常艳



俗话说“民以食为天，食以安为先”，健康的饮食习惯是保健的一个重要方面，随着人民生活水平的不断提高，胰腺炎的发病率也有升高的趋势，在日常生活中，我们应该如何预防胰腺炎的发生呢？不良的饮食习惯是诱发胰腺炎的主要原因，其在胰腺炎的发生发展及预后中都起着至关重要的作用。让我们一同走进胰腺炎的世界。

急性胰腺炎（acute pancreatitis, AP）是指多种病因导致胰酶在胰腺内被激活引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。胰腺虽很小，但作用很大，它是人体的第二大消化腺，位于人体的上腹深部、胃后面的一个消化器官。它分为外分泌部和内分泌部。外分泌部分泌包含胰酶的胰液，胰液流入肠道后被小肠液中的成分激活。活化的胰酶能将食物溶解成极微小的营养物质，以便于肠道将这些营养物质吸收入血。内分泌部分泌胰岛素等激素，对血糖等营养物质的代谢调节起主导作用。

急性胰腺炎的发病原因

胆道疾病 胆结石、胆囊炎、胆道炎症、胆道蛔虫等疾病会升高急性胰腺炎发生率，

所以发生过胆道疾病的公民需要高度注意，若有腹痛、恶心呕吐等症状发生，很有可能是急性胰腺炎，要尽快确诊、治疗。

酒精因素 有酗酒习惯，或是发生酒精中毒的群体是急性胰腺炎的高发群体，这一种胰腺炎又被称作酒精性胰腺炎，有喝酒习惯或是发生酒精中毒的公民，需要高度注意这一问题。

其他因素 除胆道疾病、酒精因素，还有很多原因会导致急性胰腺炎的发生。比如高脂血症，饮食油腻很容易导致高脂血症，同时，高脂血症也是诱发脑卒中、冠心病、心肌梗死、糖尿病的一个重要危险因素，同样也可诱发急性胰腺炎。消化道溃疡也可引起胰腺炎，溃疡穿入胰腺组织，则会导致疾病发生。由于疾病原因需要使用药物，但有些药物的毒性较强，或是会对胰腺部位造成很大的刺激，也会导致急性胰腺炎发生，这些药物有很多类型，包含速尿、肾上腺皮质激素等；如患者本身已经发生胆总管先天性疾病，比如胆道扩张、腹侧胰管非交通性畸形、先天性十二指肠环状胰腺等，由于胆总管本身存在问题，也容易发生胰腺炎及胆囊炎等疾病。

急性胰腺炎的临床症状

腹痛、腹胀 这是最常见症状，多数患



者的腹痛很严重，而且是突然、没有预兆的发生。但腹痛发生之前，大多为饱餐一顿或喝了酒。出现腹痛后，短时间内症状不会变化，部分也会因饮食或仰卧而逐步加重，腹部部位大多是中上腹部或是偏左侧腹部。很多患者也有腹胀症状，但感受不明显，注意力大多集中在腹痛症状上，但在患者的病情加重后，往往会有比较严重的腹胀症状，其中患者的肠道有较严重胀气表现是导致腹胀发生的主要原因。

恶心、呕吐 发病初期即可出现，其特点是呕吐后不能使腹痛缓解。很多患者会出现恶心呕吐，呕吐症状比较严重，会呕出胃部中的东西，部分患者还会呕出胆汁或是血样物。

发热、黄疸 发热程度与病变严重程度多一致。水肿性胰腺炎，可不发热或仅有轻度发热；出血坏死性胰腺炎则可出现高热，若发热不退，则可能有并发症出现，如胰腺脓肿等。黄疸的发生，可能为并发胆道疾病或为肿大的胰头压迫胆总管所致。

急性胰腺炎的治疗原则

非手术治疗 轻型胰腺炎或全身炎症期患者，一般进行非手术治疗，主要包括禁食、胃肠减压、补充液体、镇痛解痉、适当使用抗生素等早期预防性措施以及抑制胰液分泌、中医治疗等后期治疗性措施。

外科手术治疗 合并感染、出血、消化道穿孔或胰周脓肿、假性囊肿等后期并发症的患者，需通过开放或微创的外科手术，进行引流及清除坏死组织的治疗。

急性胰腺炎该怎么预防

胰腺炎重在预防，无论是初次急性发作，

还是慢性胰腺炎的急性发作，都是可以预防的，而预防主要在于饮食控制。

忌暴饮暴食，忌酗酒，忌过量油腻、辛辣刺激的食物。

甘油三酯高的患者，可以先通过低脂饮食、加强体育锻炼来降低血脂，若甘油三酯仍居高不下，需要在医生的指导下服用降血脂药物。

急性胰腺炎尤其“喜爱”肥胖人群，这类人一旦得了急性胰腺炎，更容易发展为重症，所以日常生活要加强锻炼，多运动，控制体重。

有胆道疾病的患者，还应尽早作胆道手术，这样才能预防胆源性胰腺炎的发作。

此外，还应该控制好血脂、血糖。

急性胰腺炎该怎么吃呢？

饮食对于急性胰腺炎的恢复和预防复发有非常重要的作用，患者遵医嘱开始进食后，一定要遵循循序渐进的原则，少量多餐，慢慢恢复饮食，添加每一种饮食都应注意由少到多，切勿操之过急。

急性期 绝对禁食禁水，减少胰腺分泌，减低胰管内压力。

恢复期 当腹痛、腹胀消失，肠蠕动恢复，可考虑进食。宜先少量饮水，无不适可给予无脂无蛋白高碳水化物流食，如：米汤水、藕粉等。

稳定期 可以由米汤、水果汁、藕粉之类流质饮食，逐渐过渡到粥、豆腐、菜泥等普食，两周到一个月内禁止吃油腻的食品，蛋白质的量也要适当限制，然后再逐步恢复正常饮食，但仍要以低脂食物为主。最好终生戒烟酒，忌食动物油、忌油炸食品。

在日常生活中，要坚持少吃多餐的原则，为我们有个健康的胰腺保驾护航！