

老年人的牙齿修复

▲ 山东省青岛市市立医院 赵鹏

很老年人牙齿存在一定的问题，可能出现牙体缺损的情况。引起牙体缺损主要原因是龋齿、外伤、磨损、腐蚀等，医生需要根据老年人牙齿的具体情况，选择合适的修复材料，如树脂修复、全瓷修复、烤瓷修复。老年人在日常生活中要注意口腔卫生，在饭后养成漱口的好习惯，防止食物残渣影响牙齿健康。现在牙齿修复的方式有很多，建议根据老年人牙齿实际情况，选择合适的牙齿修复方法。由于很多人不了解牙齿修复，本文科普牙齿修复知识。

牙齿修复的方法

活动义齿修复 安装义齿后，老年人每餐饭后需要把它取下来，然后可以自行安上去。这种方式的适应范围比较广泛，基本上牙齿缺失之后都可以采用活动的义齿修复。

固定修复桥 固定修复就是做牙套，当牙齿坏掉之后，在前后都有牙齿的情况下，可以进行固定修复。这种方法像建桥一样有桥墩，然后将牙齿固定起来。

种植牙 种植牙具有较多的优势，不会磨

两边的牙齿，并且这种比较稳定和美观。

以上就是牙齿修复的三种方式，可以根据老年人的实际情况，选择适合的修复方案。

保护牙齿的关键措施

老年人要想不掉牙，需要保护自己的牙齿，以下是保护牙齿的方法。

保持口腔卫生 老年人需要养成良好的洗漱习惯，每天早晚坚持使用温水进行刷牙，临睡觉前刷牙比早晨刷牙更重要。同时，在吃完饭之后漱口尤为重要，可以借助水的冲力将牙缝中的食物残渣逐渐清除。如果食物残渣镶嵌比较结实，可以使用牙线将食物去除掉。老年人还需要定时到正规医院去除掉牙齿上面的结石，避免牙周炎的发生。

叩齿咽津 老年人在每天早晨醒来和临睡觉前可以让上下牙之间相互叩击。开始时，需要轻轻叩击十几下，等到后面逐渐增加叩击的数量与次数，最好每天叩击牙齿50次。这种方法可以增强牙周组织纤维结构的坚韧性，促进牙龈和颜面的血液循环，让牙齿周围更加坚固稳定。

用力咬合 用力咬合可以促进口腔黏膜的新陈代谢和牙龈的血液循环，帮助老年人锻炼自己的咀嚼肌，增强牙齿的功能。

正确咀嚼 咀嚼的正确方法是交替使用两侧牙齿。如果长时间使用一侧牙齿咀嚼食物，另一侧容易发生组织的废用性萎缩。常咀嚼的一侧容易负荷过重，导致牙周组织的疾病，还容易引起面容不对称，影响美观。

清水漱口 建议老年人在饭后使用清水进行漱口，让清水在口腔内冲刷牙齿和舌头的两侧，不仅可以清除周围的牙垢，还提高口腔黏膜的整理功能，让牙齿处于更加健康的状态。

饮食护齿 建议多摄入鸡蛋、水果、蔬菜、排骨汤等食物。这些食物富含比较丰富的蛋白质、矿物质、维生素等，有利于牙齿健康。同时，老年人在食用比较坚硬的食物时，不要过于用力，防止对牙齿造成一定损伤。过烫过酸的食物对牙龈有较大刺激，建议老年人尽量减少食用。此外，老年人可以适当补充钙物质和含氟的食物，对保护牙齿具有一定的辅助作用。

牙齿修复后的注意事项

避免吃坚硬的食物 老年人在戴上假牙的时候，不要食用比较坚硬的食物，应该先吃一些软食，逐步适应饮食。平时不要过度使用假牙一侧咀嚼比较坚硬的食物，即使是使用真牙吃坚硬的食物，都会出现松动情况，何况是假牙的情况下，更要小心谨慎。

养成良好的清洁习惯 在睡觉之前和吃完饭之后，老年人需要将假牙取下来进行清洗，防止食物杂质沉淀在假牙上面。如果是固定假牙，应该保持定时刷牙和饭后漱口的习惯。刷牙的时候每个部位都要清洁到位，可以使用牙线进行辅助清洁。

睡觉时不戴假牙 活动假牙在晚上睡觉的时候不要佩戴，应该取下来泡在冷水中，不要放在热水和酒精之中，也不要采取消毒液对假牙进行消毒。

口腔异常时停止佩戴假牙 如果假牙带了一段时间，口腔发生较大的改变，或者患上口腔炎症，这种情况需要到正规医院进行处理，并且停止佩戴假牙。

小儿龋齿的预防重点

▲ 山东省莒县人民医院 单益秀

龋齿又称蛀牙，是一种常见的口腔健康问题，在儿童中更为普遍。它不仅会影响儿童的口腔健康，还可能对全身健康产生负面影响。因此，预防小儿龋齿至关重要。本文从科普的角度出发，详细讨论小儿龋齿的预防重点，以帮助父母和护理者更好地了解如何维护儿童的口腔健康。

了解小儿龋齿

为了更好地预防小儿龋齿，需要了解这一问题基本知识。小儿龋齿是一种细菌感染性疾病，通常由细菌群落在牙齿表面形成的牙菌斑引起。这些细菌会分解食物残渣中的糖分，产生酸性物质，会侵蚀牙齿的坚硬外层，导致蛀牙的形成。

关于小儿龋齿的误区

“只有甜食会导致龋齿” 这是一个常见的误区，不只有食用糖果和糖类食物才会导致龋齿。

“婴儿牙齿不重要，会脱落” 一些人可能认为婴儿牙齿不重要，因为它们最终会脱落，被恒牙代替。实际上，乳牙健康才能恒牙健康。

“只有刷牙就足够了” 刷牙是维护口腔健康的关键步骤之一，但并不是唯一的预防措施。

“牙齿疼痛才需要看牙医” 许多人认为只有当孩子出现牙痛或明显的龋洞时才需要看牙医。

“牙膏中的氟化物对孩子有害” 尽管有些人担心氟化物对孩子的健康有害，但合理使用氟化物牙膏是安全的，并且有助于预防龋齿。

“儿童无需看牙医，只需等到所有恒牙长出” 这是一个危险的误区。儿童应该从早期开始定期看牙医，及时发现和处理问题。

“龋齿只是美观问题” 龋齿不仅仅是美观问题。如果不及时治疗，龋齿可能导致疼痛、感染、咀嚼困难和其他健康问题。

预防重点

良好的口腔卫生习惯 从婴幼儿期开始，父母应该帮助孩子养成刷牙的习惯。对于2岁以下的幼儿，可以使用湿毛巾或专门设计的婴儿牙刷进行轻轻的口腔清洁。2岁后，可以使用适合年龄的牙刷，并教导孩子正确的刷牙技巧。刷牙时间应持续2 min，确保所有牙齿表面都得到清洁。

调整饮食习惯 减少孩子的糖分摄入是预防龋齿的关键。家长要控制孩子的零食时间和种类。同时，要鼓励孩子多喝水，特别是饭后漱口，以帮助清洗口腔中的食物残渣和中和酸性环境。

定期口腔保健检查 家长要帮助孩子建立定期的口腔保健检查习惯，通常从1岁开始。牙医可以检查孩子的口腔健康状况，及时发现并处理潜在的问题。

氟化物治疗 根据牙医的建议，考虑进行氟化物治疗，有助于强化牙齿并降低蛀牙风险。

提供口腔矿物质 家长要确保孩子摄取足够的钙、磷、镁和维生素D等矿物质和营养素，以支持牙齿健康和骨骼发育。

鼓励口腔卫生行为 作为父母或护理者，要以身作则，积极参与口腔健康管理，以鼓励孩子模仿。

奖励制度 家长可以建立奖励制度，鼓励孩子养成良好的口腔卫生习惯，如每天刷牙和使用牙线。

应对龋齿的早期迹象 家长不要忽视早期迹象。如果孩子出现敏感牙齿、疼痛或牙齿表面的白色斑点等早期龋齿迹象，应该立即咨询牙医，以防止问题恶化。

总之，预防小儿龋齿不仅仅关乎口腔健康，还涉及到全身健康和生活质量。从健康的角度看，父母和护理者的知识和行为在预防小儿龋齿方面起着关键作用。通过教育、监测和积极的参与，我们可以帮助孩子在儿童时期拥有健康的口腔，为他们的未来健康打下坚实的基础。

为什么有时候要暂缓拔牙?

▲ 福建省建瓯市立医院 郑重

有患者到医院就诊后，因为某些疾病，医生建议暂时先不着急拔牙，待疾病控制好后再来，这样即没有完成拔牙，又浪费了大量的时间。那么，有哪些疾病应该暂缓拔牙?

心脏病

I级 患者患有心脏病但体力活动不受限制。平时一般活动不引起疲乏、心悸、呼吸困难、心绞痛等症状。

II级 患者有轻度心衰，体力活动轻度受限。休息时无自觉症状，一般的活动可出现上述症状，休息后很快缓解。

III级 患者有中度心衰，体力活动明显受限。休息时无症状，轻于平时一般的活动会引发不适，休息较长时间后可缓解。

IV级 患者有重度心衰，不能从事任何体力活动。休息时亦有心衰的症状，体力活动后加重。

如果心功能尚好，为I或II级，则可以耐受拔牙。III级和IV级应暂缓拔牙。

此外，出现以下情况也应暂缓拔牙：近期频繁出现心绞痛或急性心肌梗死病史未超过半年者；手术时有发生心梗或再次发生心梗的可能；近期才开始或不稳定的心绞痛；心力衰竭、心功能IV级或有端坐呼吸、紫绀、颈静脉怒张、下肢浮肿等症状。

高血压

如果患者血压高于180/100 mmHg时，应先治疗高血压后再行拔牙手术。

血液病

贫血 血红蛋白 ≥ 80 g/L，可拔牙。

白细胞减少症和粒细胞缺乏症 中性粒细胞低于 1×10^9 /L 易引起严重感染，应避免拔牙。

白血病 急性期会引起出血不止或严重感染，甚至危及生命，应禁忌拔牙。如果患者出现发热、感染、血小板减少致出血，或牙龈与舌肿胀等情况，拔牙需专科医生配合。

恶性淋巴瘤 患者可能出现颈部肿大、发热、贫血等表现。高度恶性患者，拔牙需谨慎。

出血性疾病 这些患者拔牙也需谨慎。如原发性血小板减少性紫癜患者和血友病患者。

糖尿病

空腹血糖 < 8.88 mmol/L，临床上没有酸中毒症状，可进行拔牙。胰岛素治疗者，在早餐后1~2 h进行拔牙比较好，可用药物进行预防感染。

甲状腺功能亢进

甲状腺功能亢进患者在静息脉搏 < 100 次，基础代谢率 $< 20\%$ 时才可进行拔牙。

肾疾病

各类急性肾病均应暂缓拔牙。对于慢性期代偿期的内生肌酐清除率 $> 50\%$ ，血肌酐 $< 133 \mu\text{mol/L}$ 且临床无症状的患者可拔牙。慢肾衰透析患者，在必要的情况下完成一次透析后可以手术，要避免增加肾脏负担的药物。

其他

肝炎 肝炎急性期应暂缓拔牙；慢性者要注意凝血机制。

妊娠期 怀孕1~3个月易流产，且有妊娠反应，尽量避免拔牙；4~6个月较为安全，可以耐受拔牙；7~9月易早产，也要注意拔牙；麻醉中不可加入肾上腺素。

月经期 尽量避免拔牙，有代偿性出血。

急性炎症期 需结合感染程度、部位、创伤程度、患者机体状况、有无系统病及抗生素水平来考虑。

恶性肿瘤 要注意牙齿是否过度松动及牙周状况。建议放疗患者在治疗前至少7~10 d完成牙齿治疗；放疗后3~5年内禁止拔牙。

长期抗凝药物治疗 小剂量阿司匹林应在3~5 d停药。如止血效果好，术后1 d开始正常服药。使用华法林者，应在拔牙手术一周前停药。