

无牙颌种植：重拾咀嚼的快乐

▲ 广东省广州市花都区妇幼保健院 谭冠柳

正所谓“满桌佳肴，你得有牙才能吃！”由于年轻时忙于生计和对牙齿的不重视，中老年人往往会出现不同程度的牙齿缺失现象，甚至有些人的牙床上一个牙齿都没有了，这在医学上称之为“无牙颌”。

对于无牙颌患者，传统的全口义齿修复往往难以获得理想的固位力和稳定性。安装活动假牙后，患者可能会感到不稳，容易脱落，无法恢复正常的咀嚼功能，难以解决日常进食问题，更无法满足当今人们对高质量生活的要求。同时，由于无法很好地咀嚼食物，对消化系统造成了很大的压力，常常引起胃部的不适。

若传统全口义齿修复难以获得理想效果，无牙颌患者可以考虑种植牙。种植牙被誉为“人类的第三副牙齿”，其使用寿命长，使用时几乎可达到真牙的效果，种植牙能让无牙颌患者重新拥有一副实用、舒适的牙齿。越来越多的无牙颌患者接受并进行无牙颌种植修复治疗，而临床结果证明，这种修复方法的效果显著，患者满意度非常高。

无牙颌种植修复分类

无牙颌的种植修复有两种选择：一种是



来源/千库网

种植覆盖义齿，另一种是种植固定义齿。

种植覆盖义齿需要在牙床中植入2至4枚种植体。采用两枚种植体制作的覆盖义齿基本可解决义齿不稳的问题，适合年龄较大、身体状况不佳、经济条件一般或牙槽骨严重萎缩、难以植入足够种植体的患者。然而，其缺点是制作的义齿仍然是黏膜支持形式，长期使用后牙槽骨可能进一步吸收，导致义齿不贴合。临床上，植入四枚种植体后制作的种植覆盖义齿，四个点的连线可形成平面支持和固位，使义齿获得足够的固位和理想

的稳定性。这种以种植体支持形式的覆盖义齿大大提高了患者使用时的舒适度。此类覆盖义齿植入的种植体主要分布在前牙区，可避免后牙区骨量不足时需进行复杂的植骨手术，或降低损伤下颌神经的风险，因此可作为种植覆盖义齿的首选。

如何选择合适的种植修复方式

如果牙槽骨骨量充足，且经济条件允许，无牙颌患者可考虑植入更多的种植体并进行种植固定义齿修复。种植固定义齿修复安装

后，使用时更接近于天然牙列，避免了种植覆盖义齿需经常取戴清洗的不便，并获得更好的舒适度。无牙颌种植固定义齿不需要在每个缺牙的位置植入一枚种植体，一般植入6~8枚种植体即可通过种植固定桥修复，而通过倾斜植入种植体的方法可进一步减少所需种植体的数量。

在无牙颌种植修复的过程中，患者应在进行必要的临床和影像学检查后，与种植科医生进行充分沟通，共同确定最终的种植修复方案。由于种植体与牙槽骨形成骨结合后才能发挥功能，而形成骨结合往往需要几个月甚至更长时间，因此患者需要耐心等待并积极配合。

随着数字化口腔种植技术的发展，对于一些牙槽骨条件较好的患者，完全可以实现即刻种植即刻修复，手术导板的制作和应用使种植手术变得更微创、更精确。此外，对于一些口腔内仍然有牙齿，但余留牙无保留价值的患者，这类病人是潜在的无牙颌患者，拔除所有余留牙后可考虑进行即刻种植并即刻修复，达到拔牙后即刻有牙的效果。

孕期营养，吃对了吗？— 准妈妈的饮食宝典

▲ 菏泽市第六人民医院 万雪华

怀孕是女性生命中的特殊时期，也是一个充满期待和喜悦的旅程。在这段旅程中，胎儿的健康成长是每位准妈妈最关心的问题，而合理的营养则是保障胎儿健康发育的基石。“一人吃，两人补”的观念深入人心，但如何吃得好、吃得对，却困扰着不少准妈妈。今天就让我们一起翻开这本孕期饮食宝典，为胎儿成长保驾护航。

解密孕期营养需求

怀孕期间，您需要摄入比平时更多的营养素来满足自身和胎儿的需要。其中，以下几种尤为关键：

叶酸 叶酸是细胞分裂和生长的关键营养素，对胎儿神经系统的发育至关重要。在孕早期，补充足够的叶酸可以有效预防神经管缺陷。建议每天补充400微克叶酸，可以通过服用叶酸补充剂或食用富含叶酸的食物来获得，例如绿叶蔬菜、柑橘类水果、豆类等。

铁 怀孕期间，您的血容量会增加，需要更多的铁来制造血红蛋白，为胎儿输送氧气。缺铁会导致贫血，影响胎儿生长发育。建议每天摄入27毫克铁，可以通过食用红肉、动物肝脏、深绿色蔬菜等富含铁的食物来补充。

钙 钙是胎儿骨骼和牙齿发育的重要原料。如果孕期钙摄入不足，不仅会影响胎儿的骨骼发育，还会增加孕妈妈患骨质疏松的风险。建议每天摄入1000毫克钙，可以通过食用牛奶、酸奶、豆腐、芝麻酱等富含钙的食物来补充。

蛋白质 蛋白质是胎儿组织和器官生长发育的必需营养素。建议每天比孕前增加约25克的蛋白质摄入，优质蛋白质来源包括鱼、禽肉、蛋、豆类等。



来源/千库网

DHA DHA是一种omega-3脂肪酸，对胎儿大脑和视力发育至关重要。建议孕期每天至少摄入200 mg DHA，可以通过食用富脂鱼类（如三文鱼、金枪鱼）或服用藻油DHA补充剂来获得。

破解孕期饮食误区

孕期要大补特补？ 孕期需要增加营养摄入，但并非“大补特补”。过度进补容易导致孕妈妈体重增长过快，增加妊娠期

糖尿病、妊娠期高血压等风险。

孕期不能吃海鲜？ 大多数海鲜富含蛋白质、DHA等营养素，对孕妈妈和胎儿都有益。但要注意选择污染少的海鲜，并避免食用大型掠食性鱼类（如鲨鱼、剑鱼），因为它们可能含有较高水平的汞。

水果糖分高，孕期要少吃？ 水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对孕妈妈和胎儿都有好处。可以选择含糖量较低的水果，例如苹果、草莓、蓝莓等，并控制好食用量。

打造科学孕期食谱

一份科学合理的孕期食谱应该包含以下几个要素：

多样化的食物选择： 每天摄入谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等多种食物，保证营养均衡。

控制油盐糖的摄入： 避免食用油炸、腌制和高糖食品，选择清淡的烹饪方式。

少食多餐： 可以将一日三餐改为少量多餐，避免一次进食过多。

保证充足的水分摄入： 每天饮用足够的水，保持身体水分充足。

温馨提示

每个人的体质和需求不同，建议在医生或营养师的指导下制定个性化的孕期饮食方案。孕期要注意食品安全，避免食用未经煮熟的食物、生冷食物和不洁净的食物。如果出现任何不适症状，请及时就医。

结语

孕期营养关乎母婴健康，希望这本孕期饮食宝典能帮助各位准妈妈了解孕期营养需求，避开饮食误区，科学膳食，为宝宝的健康成长保驾护航！

