



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
口腔科主治医师 翟新颖



俗话说，“牙不好，疾病满身跑”。牙齿的健康与否会对身体健康带来多方面的影响。时下，面对种类繁多、形式多样的义齿和牙齿美容，该如何选择？我们请首都医科大学附属北京康复医院口腔科主治医师翟新颖为您介绍不同修复方式的优缺点，希望您找到适合自己的牙齿修复方式。

关于正确的牙齿修复方法 这些知识您需要了解

□本报记者 陈曦

牙齿缺失有三种修复方法

长期缺牙不修复不但影响美观和发音，影响咀嚼功能，还会因邻牙不断向缺牙间隙移动导致咬合错乱，继发颞下颌关节疾病，引起咬合创伤，引发和加重牙周病，破坏余留牙健康。牙齿缺失有三种修复方法，分别为固定义齿、活动义齿以及种植牙。

固定义齿是利用缺牙间隙相邻两侧或一侧的天然牙作支持，通过其上的固位体粘固于天然牙上，患者不能自行摘戴。活动义齿是利用天然牙和基托覆盖的粘膜、骨组织作支持，靠义齿的固位体和基托固位，患者能自由取戴的一种修复体。种植牙指的是一种以植入骨组织内的下部结构为基础来支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式，包括下部的支持种植体和上部的牙冠修复体两部分。

固定义齿和种植牙能恢复较高的咀嚼效率，而且具有舒适、无异物感、不妨碍发育及美观等优点。但镶固定义齿和种植牙要求条件较高，适用范围较窄。首先固定义齿和种植牙都要求缺牙两侧的牙齿坚固，形态和位置正常，无过度磨损及倾斜移位，牙周组织健康，无牙龈萎缩等；其次

固定义齿修复失牙不能过多，以1-2个牙齿缺失为宜，缺牙区牙槽骨无严重吸收，且平整光滑无压痛。

种植牙需要患者全身情况适合，同时局部缺牙区牙槽骨的条件好，骨量够。如果骨条件不好，可能需要植骨术或者牙龈粘膜手术等。种植牙相对周期长，费用高。其优点是种植牙舒适、稳定，咀嚼效率高，且不用破坏健康牙齿。

活动义齿适应范围较广，能修复牙列和牙槽嵴任何部位的缺损，缺牙数目可以从缺失一个牙到多个甚至全口牙缺失。活动义齿同固定义齿一样，可以恢复失去的口腔生理功能，纠正因牙列缺损造成的咬合紊乱，保护余留牙和牙槽骨的健康，以及预防和矫治颞下颌关节疾病和颜面畸形等。

此外，活动义齿磨除牙体组织少，便于洗刷，能够较好地保持口腔清洁，易于修理和加补，且费用较低。但缺点是义齿的体积大，部件多，初戴者常有异物感，发音困难，甚至引起恶心，且咀嚼效率不如固定义齿和种植牙好。一般5年左右，根据口腔状况，活动义齿需要定期更换。

露笑容。牙齿美容修复因此逐渐进入人们的生活。

牙齿贴面是采用粘接技术，对牙齿表面缺损、着色牙、变色牙和畸形牙等，在保存活髓、少磨牙或不磨牙的情况下，用修复材料直接或间接粘接覆盖，以恢复牙体正常形态和改善其色泽的一种修复方法。分为树脂贴面和瓷贴面。

树脂贴面是直接树脂在患者口内制作的贴面，其最大的优点是方便、快捷、迅速。可以快速改善患者的前牙美观。对于前牙氟斑牙、轻度四环素牙、过小牙、牙间隙、外伤牙部分缺损等情况，如果患者短期内无法接受瓷贴面的费用，不失为短期改善美观的过渡性修复体。

瓷贴面是应用粘接材料将薄层人工瓷修复体固定在患牙唇面。具有颜色美观、舒适、备牙

量少、生物相容性好、抗磨损、牙周保健及粘固牢固可靠等优点。但不是所有人都适合做贴面修复，比如有唇向或舌向错位的牙齿，习惯用口呼吸的，或者上下牙齿咬合异常者；相邻牙齿距离超过2毫米者；有夜间磨牙习惯者等。

不少人选择牙齿贴面美白修复，以为从此“一劳永逸”，但从专业角度说，贴面的美白效果还需要通过患者的悉心呵护来保持。对牙齿贴面护理得越好，使用的时间就越长。以下几点贴士可能会有帮助：

首先贴面修复后短期内，不要进食过冷或过热的食物。因为贴面粘固前要进行牙面的酸蚀，这可能会引起牙齿的过敏症状，冷热刺激可能加重该症状，甚至刺激牙髓而演变为牙髓炎。

其次建议使用软毛牙刷，请不要太过用力的刷牙。请避免使用粗颗粒牙膏，牙膏中的颗粒会影响贴面的光洁度。请注意清洁牙龈的位置。学会使用牙线。

最后注意饮食，尽量避免进食红酒、茶、咖啡、梅子类食品，这些食品或饮品可引起牙齿贴面色素沉着。进食坚硬食物的时候，要格外小心，不要损坏牙齿贴面。不能嗑瓜子，远离烟草。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院



牙贴面并非“一劳永逸”

随着生活水平的不断提高，人们对美的追求不断进步。对牙齿的美观也有同样的要求，健康洁白的牙齿，会让人们更愿意展

露笑容。牙齿美容修复因此逐渐进入人们的生活。

挂号、门诊线上支付 医保报销自动扣除

北京26家医院医保移动支付上线

近日，北京市卫生健康委相关负责人表示，为解决参保群众就医时缴费排队等待等问题，提高就医服务水平，自9月3日起，“京通”小程序在微信、支付宝平台上上线了26家医院医保移动支付功能，北京医保患者可实现挂号费（医事服务费）和门诊缴费（包括检验检查、药品等费用）的个人支付部分线上支付，医保报销费用在线自动扣除，无需再到缴费窗口、自助机排队缴费，患者仅需通过手机，即可完成预

约挂号、医保报销等的全流程掌上办理业务。

据介绍，“京通”小程序是北京市打造的面向企业和市民的城市公共服务移动端入口，实现了北京市政务、公共服务的有机融合。北京市参保群众通过支付宝、微信中的“京通”小程序，激活本人医保码（医保电子凭证）并绑定银行卡后，即可使用医保移动支付服务。

具体开通流程为：在支付宝、微信中搜索“京通”小程

序，点击“健康服务”，选择“医保电子凭证”“医保银行卡管理”分别注册激活医保电子凭证、绑定银行卡。就诊后点击“医保门诊缴费”，即可在线完成门诊费用的医保报销缴费。

据悉，为持续改善医疗服务，方便群众看病就医，除了预约挂号、门诊缴费、就医提示、医保移动支付功能外，“京通”小程序“健康服务”专题还新增了部分医院检验检查报告查询和

医疗影像查询功能，患者可在预约挂号平台查询检验检查报告和医疗影像，减少了患者排队打印报告和携带传统胶片的不便，改善了患者就医体验。

北京市卫生健康委相关负责人表示，“京通”小程序将持续迭代升级，积极推动预约挂号、医保移动支付在全市医疗机构推广落地。同时，不断优化完善服务功能，努力为群众提供更方便、更优质的服务。

（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

喝热茶反而更散热



喝热饮降温听似违反常理，但却有科学道理。人类和所有恒温动物一样，会不断调节体内恒定温度。热饮会激活神经中一种名为TRPV1的受体，它会提示身体需要降温，进而使皮肤出汗。研究人员提醒，户外工作或已经产生中暑症状时不能喝热饮，可补充温水或淡盐水。

多吃豌豆保护骨骼



研究表明，用豌豆和蚕豆等部分替代饮食中的红肉和加工肉类，可以保证氨基酸的充足摄入，有利于保护骨骼。研究人员建议，对于不爱吃肉或有心脑血管疾病、肾功能差以及脂肪肝等不适合食用红肉的人群，饮食中可以多吃些豌豆、蚕豆来保护骨骼。

红灯

鞋底太薄容易膝盖疼



研究显示，平底鞋对脚部没有足够支撑，尤其是足弓和脚后跟，长期穿着可能导致维持足弓的软组织过度劳损，造成扁平足，进而导致膝盖疼痛与背部疼痛。选购平底鞋时要注意：鞋跟选低跟或粗跟，鞋跟高度在3-5厘米，可为足弓提供支撑，缓解膝盖、腕部和背部的压力。

腹泻少吃高蛋白食物



“拉肚子就吃鸡蛋”的民间偏方流传甚广。殊不知，鸡蛋并没有止泻的作用，相反，腹泻期间还应尽量少吃高蛋白食物。高蛋白食物不易消化，此时应进食清淡易消化的食物，以淀粉类食物为主，以免引发过敏反应，加重病情。忌进食生冷、寒凉、辛辣、刺激性大的食物。腹泻导致人体丢失大量的液体和电解质，应适量补充液体和电解质。