

种植牙并非一劳永逸

维护口腔卫生很重要

随着口腔医学的发展，种植牙技术逐渐成为许多缺牙患者的首选修复方式。种植牙不仅外观逼真，而且功能性强，能够恢复患者的咀嚼功能和自信心。然而，种植牙的成功与否，除了医生的技术水平外，患者的口腔卫生习惯也起着至关重要的作用。本文将为大家介绍种植牙后如何维护口腔卫生。

日常清洁方法有哪些

种植牙后的口腔环境会发生一定变化，日常口腔清洁是维护种植牙和整体口腔健康的关键环节。正确的清洁方法不仅可以去除食物残渣和牙菌斑，还能预防口腔疾病的发生；而错误的清洁方式可能导致种植体周围炎症的发生，甚至影响种植牙的成功率。因此，患者应该认识到日常口腔清洁的重要性，并养成良好的口腔卫生习惯。

1. 按时刷牙 刷牙是清洁口腔的基本方式。选择一把适合自己的软毛牙刷和牙膏，每天至少刷牙两次，每次刷牙时间不少于两分钟。软毛牙刷更适合种植牙以及周围组织，能减少对牙龈的刺激。刷牙时，牙刷应与牙齿成45度角，轻轻颤动以让刷毛深入牙缝，清除食物残渣和牙菌斑。为了避免损害牙齿和牙龈，刷牙的动作应该是顺着牙齿上下刷，而不是左右拉锯式地横刷。

2. 正确使用牙线 牙线能够深入牙缝，可以清除牙缝间的食物残渣和牙菌斑。使用牙线时，应将牙线轻轻滑入牙缝，紧贴牙齿表面，上下移动以清除牙菌斑。注意动作要轻柔，不要用力过猛，以免损伤牙龈。

3. 使用漱口水 漱口水可以有



效杀灭口腔中的细菌，不仅可以消除口臭，还起到预防口腔疾病的作用。可以在医生的建议下选择适合自己口腔状况的漱口水，每次使用20毫升，漱口30~60秒，以确保漱口水充分接触口腔各个部位。

4. 定期洁牙 尽管日常清洁很重要，但定期到专业口腔医院进行洁牙也是必不可少的。洁牙可以彻底清除牙齿表面的牙菌斑和牙结石，有效预防牙周病等口腔疾病的发生，建议每半年至一年进行一次洁牙。

特殊清洁工具与技巧

1. 水牙线（冲牙器） 水牙线是一种利用高压水流清洁口腔的工具，它可以有效清除牙缝、种植体周围的食物残渣和牙菌斑。患者可在刷牙后使用水牙线进行辅助清洁，提高口腔清洁效果。

2. 牙缝刷 牙缝刷是专门针对种植牙牙缝的特殊清洁工具，可以深入牙缝，清除难以用牙刷刷到的食物残渣和牙菌斑。患者应根据牙缝大小选择合适的牙缝刷，定期清洁牙缝。

3. 专用清洁工具 还有一些专门针对种植牙设计的清洁工具，如种植牙刷、种植牙线等。这些工具能够更好地适应种植牙的结构，提高清洁效果，患者可以根据自己的

需求选择合适的工具进行口腔清洁。

如何维护种植牙健康

1. 定期口腔检查 患者应定期到专业口腔医院进行检查，医生会根据种植牙的情况进行洁牙、抛光等专业护理。洁牙可以彻底清除牙齿表面的牙菌斑和牙结石，减少口腔细菌数量；抛光可以使牙齿表面更加光滑，减少食物残渣的附着。此外，医生还会根据患者的个体情况提供个性化的口腔护理建议，帮助患者更好地维护口腔卫生。

2. 注意口腔卫生 维护口腔健康是一项长期的任务，患者应认识到口腔卫生对种植牙成功的重要性，养成良好的口腔卫生习惯。例如通过正确刷牙、使用牙线、漱口水等日常清洁方法，以及利用一些特殊的清洁工具和技巧，以清除口腔中的食物残渣和牙菌斑。

3. 调整饮食结构 种植牙患者应尽量避免高糖、高黏性食物，因为这些食物容易残留在牙齿表面，形成牙菌斑，增加口腔细菌滋生的风险。同时，增加蔬果的摄入量，因为蔬果中含有丰富的维生素和矿物质，有助于维护口腔黏膜健康，增强口腔抵抗力。此外，戒烟限酒也是维护口腔卫生的重要措施。吸烟和过量饮酒会对口腔黏膜造成刺激和损伤，增加口腔疾病的风险。

总之，正确的日常口腔清洁方法对于维护种植牙和整体口腔健康至关重要。患者应该养成良好的口腔卫生习惯，并在专业口腔医生的指导下选择适合自己的清洁工具和技巧。只有全面、科学地维护口腔卫生，才能确保种植牙的长期稳定和正常使用。

广西壮族自治区南溪山医院
口腔科 吴祠敏

防治脂肪肝 避免六大误区

说到脂肪肝，大家都不陌生。随着饮食结构及生活方式的改变，脂肪肝的发病率越来越高，且发病年龄趋于年轻化。人们在防治脂肪肝的过程中易陷入以下六大误区，需特别注意。

误区一 小孩不会得脂肪肝

美国胃肠病学会统计资料表明，美国青少年脂肪肝患病率达到5%，常见病因主要是饮食结构不合理、蛋白质摄入不足、缺乏B族维生素等，导致肝内脂肪代谢障碍，使脂肪积聚于肝脏。

误区二 瘦子不会得脂肪肝

在不少人的印象里，似乎脂肪肝是胖子的“专利”，其实不然。长期饥饿、节食导致营养不良者，容易造成肝转运三酰甘油发生障碍，导致脂肪在肝内堆积，最终形成营养不良性脂肪肝。

误区三 没有症状就不用治疗

大多数脂肪肝是没有明显症状的，如果不治疗，任其发展，就可能发展为脂肪性肝炎。因此，即使是无症状性脂肪肝，也不能掉以轻心，应该及时治疗。

误区四 得了脂肪肝只能吃素

不少人认为，吃素可以避免或治疗脂肪肝。实际上，体内的脂肪不仅仅是来自食物，还可以由自身合成，素食中的糖类在体内照样可以转化成脂肪。

误区五 水果吃得越多越好

水果中含有较多单糖类（如果糖、葡萄糖、蔗糖），这些糖类不但含有能量，还容易在体内转化为脂肪。

误区六 快速减肥可治疗脂肪肝
对于脂肪肝患者来讲，减肥的確是当务之急。不过，减肥速度不宜过快，否则容易引起肝内炎症和纤维化，有的还会引起胆结石。建议每周体重下降不宜超过1.2千克。

湖南中医药大学第一附属医院
男性病外科杂病科主管护师 易可兰

什么是静脉输液港？

输液港的全称为植入式静脉输液港，英文缩写为PORT，是一种可以完全植入体内的闭合静脉输液系统，是专门为需要长期抗肿瘤治疗、抗生素治疗或胃肠外营养的患者而设计。那么，这种输液系统有哪些好处？患者又该如何护理呢？

什么是植入式静脉输液港

医生通过一个小手术将港座和导管埋置皮下，导管的一端连接患者的中心静脉，另一端连接于输液港，这样便可以将药物直接输注于中心静脉（如图）。输液港包括一根导管和一个港座，外接一个蝶翼针。输液港植入位置可以选择颈内静脉、锁骨下静脉、腋静脉、股静脉，以及手臂部的贵要静脉、肱静脉。这种系统简便易用，外接蝶翼针，有效提高了治疗的效率和舒适度。

输液港有哪些好处

1. 隐蔽 输液港完全植入手体内，埋置在前胸壁或手臂部位，伤口愈合后完全没有外露部分，不会像深静脉

穿刺导管或经外周静脉置入中心静脉导管（PICC）那样外露在患者体外。

2. 安全 与常见的深静脉穿刺导管相比，输液港的感染率很低，且并发症少，可以提供长期可靠的中心静脉通道。

3. 提高患者生活质量 患者植入输液港后，不会影响日常生活，如游泳、洗澡等，大大提高了患者的生活质量。

4. 护理方便 输液港可长期反复使用5~10年，患者只需28天去医院维护一次即可，避免多次反复往返医院的麻烦。

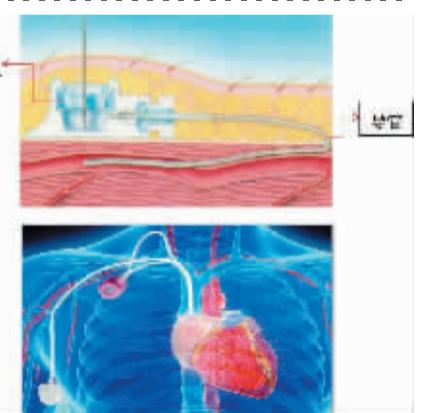
5. 痛苦少 输液时只需将专用无损伤针垂直穿刺入输液港港体，

每次穿刺可以用7天，患者无需忍受反复扎针的痛苦和恐惧。

近年来，上臂输液港在乳腺癌化疗患者中的应用越来越广泛。相比于PICC，上臂输液港的留置时间更长，设计更小巧，囊袋切口小，隧道短，让患者不会感到胸部输液管的牵拉，其生活质量明显优于PICC带管患者。此外，静脉输液港不仅减少了管道的维护工作，还降低了置管期间局部红肿、感染等并发症的发生率。因此，静脉输液港被认为是肿瘤科静脉治疗中非常有效的输液方式。

植入输液港后需要注意些什么

植入部位的伤口愈合后，患者



的日常活动、家务劳动、中低强度运动、洗澡均不受影响，但要注意以下事项：避免术侧手臂提过重的物品，不要做引体向上、托举哑铃、打球、抱小孩等动作；贴身衣物要质地柔软，以免对输液港港体植入部位皮肤造成摩擦；避免港体部位受压；若发现植入部位皮肤有红肿、疼痛等异常情况，及时联系医护人员。

怀化市第二人民医院 陆柯贝