

# 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

美国胃肠病学学会统计资料显示,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,减肥的确是当务之急。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。

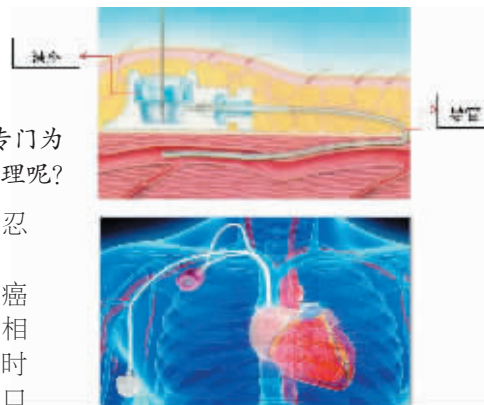
5. 痛苦少 输液时只需将专用无损穿刺针垂直穿刺入输液港港体,

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