



口腔修复的方法有哪些?

口腔修复也称为镶牙，是针对牙齿缺损、缺失后的治疗工作，以恢复牙列的完整性，如嵌体、全冠、活动义齿、种植义齿等；同时，也包括利用人工修复体，针对牙周病、颞下颌关节病和颌面部组织缺损的治疗，比如牙周夹板、咬合体等。口腔修复还可以针对口腔颌面部软硬组织缺损，采用人工制作修复体进行治疗。很多因素会导致患者的牙齿过早缺损、脱落，为患者造成的危害也是多面性的，比如咀嚼功能减退、牙周组织病变、发音功能障碍等问题，及时进行口腔修复十分重要。本文就针对口腔修复的相关知识以及注意事项进行详细介绍。

口腔修复的重要性

1. 确保牙齿牙列的完整 假牙能够有效避免邻接的牙齿向缺牙侧倾斜，防止缺牙区对侧牙齿向缺隙伸长，能够确保牙齿的紧密关系以及牙齿的完整性。

2. 咀嚼功能的恢复 口腔修复能够促使患者咬合力的平衡得到恢复，使力量能够平均分散在牙齿及支持组织上，这样就不会因部分牙齿过度负担而造成牙周病的发生。

3. 脸部外型的恢复 口腔修复能够让患者的唇部和脸部外型得到恢复，能够改善患者负面心理情绪，重建患者的信心。

4. 发音得到恢复 口腔修复能够避免因牙齿的缺损以及缺失导致患者发音不标准的症状。

口腔修复的方法

1. 固定修复 固定修复就是通过治疗将修复体和自己的牙齿固定在一起形成一个整体，从而形成牙齿的咀嚼功能。固定修复又分为牙齿缺损的固定修复和缺失牙齿的固定桥修复。牙齿的固定桥修复是将缺失牙齿两侧的好牙齿磨小，重新进行牙套的粘接固定，形成一个整体，能够修复咀嚼功能。而种植体植入则是在缺失的牙齿上进行的固定修复治疗，能够修复牙齿的一些功能，且不破坏两侧牙齿。

2. 活动修复 活动修复也称为活动义齿，主要是指部分牙齿缺失或整个牙列缺失，活动修复体是可以随意摘戴的，主要是利用剩余牙齿、口腔粘膜以及牙槽骨来支撑义齿，然后靠剩余牙体制成固体位使整个义齿得到固定。活动修复更适用于各种牙列缺失或无法用固定义齿修复以及牙缺失伴有牙槽骨、颌骨、软组织缺失较多的患者。

3. 种植修复 种植修复是以种植体为支撑的一种修复方式，是对缺失的牙齿进行修复，种植体就是植入颌骨内，与颌骨紧密的骨整合，形成稳定的支撑点，促使牙齿恢复咀嚼功能和美观，且不需要磨掉自己的牙齿，是一种不会破坏自己牙齿的修复方法。



口腔修复后的注意事项

1. 注意口腔卫生 在大部分情况下，修复体的佩戴要加大对口腔卫生的清洁度，如果不注意就很容易导致牙周病等情况的发生，在平时清洁正常牙齿的同时也要加强对修复体的清洁，活动义齿则要在睡觉前摘下用凉水进行冲刷，确保义齿保持清洁干净。

2. 保护修复体 在使用期间，尽量不要食用过硬的食物，在摘活动义齿时要注意小心推拉卡环，不要用力过大。

3. 正确理解和适应过程 口腔修复体佩戴后，患者可能会在心理、生理上都存在一个适应的过程，特别是活动修复体，由于体积较大，容易出现恶心或者呕吐的症状，发音也会受到一定影响，需要很长一段时间适应。在整个佩戴过程中，患者不要急躁，要逐渐适应佩戴的过程。

4. 饮食方面 牙齿修复期间，尽量不要吸烟、少吸烟，牙齿修复完成后，尽量避免食用坚果、骨头等过硬的食物，尽量吃一些较软的食物。

口腔问题是我们在日常生活中常遇到的问题，在口腔修复后，我们依然要更加注意口腔的保护。口腔修复能够维护人体的牙颌系统，保持其稳定性，牙颌系统的健康是通过结构和功能的完整显示出来的，口腔修复则能够维持这种稳定性。

桂林市口腔医院 陆丽萍

什么是焦虑，它有哪些表现？

在我们日常生活中，焦虑是一种普遍存在的情绪，它像一面反映内心波动的镜子。

尽管焦虑在一定程度上是正常的，但在生活中，过度的焦虑却有着深远的影响，它可能影响到我们的情绪、思维、行为和生活质量。对于一些人来说，焦虑可能成为一种危害，影响到社交互动、职业表现甚至日常生活功能。

因此，了解如何识别、理解和应对焦虑对于维护身心健康至关重要，可以使我们更好地应对生活中的挑战，更积极地面对未来的不确定性。

什么是焦虑？

焦虑是一种情绪状态，通常与对未来潜在威胁、不确定性或紧张局势的过度担忧有关。与其他情绪（如愉快、悲伤或愤怒）不同，焦虑主要集中在可能发生的事件或情况上。它是一种自然的生理和心理反应，可能在面临新的、挑战性的情境时触发。

尽管焦虑有时可以激发适应性行为，帮助我们在应对可能发生的威胁时做好准备，但过度或持续的焦虑可能会干扰日常生活。

生理上，焦虑可能导致心跳加速、肌肉紧张和呼吸急促、出汗等。

心理上，它可能表现为持续不断的担忧、害怕、烦躁以及注意力难以集中。当焦虑影响到个体的功能时，需要采取积极的应对方法，以确保焦虑不会成为生活的主导因素。

焦虑的正常和异常范围

1. 正常情况下的短期焦虑 短期焦虑在某些情况下是适应性的。例如，考试前的紧张情绪可以激发我们的动力及专注力，有助于提高我们的表现。这种短期

焦虑通常会在相关情境过后逐渐消退。

2. 焦虑障碍的判断 焦虑障碍是指在没有明显威胁存在的情况下，焦虑情绪变得过于强烈、持续和难以控制，影响到个体的日常生活。过度焦虑可能导致身体不适和社交功能受损，从而干扰正常的日常活动。焦虑障碍包括广泛性焦虑障碍、社交焦虑障碍和恐惧障碍等。

焦虑有哪些表现？

1. 生理症状 焦虑常常伴随一系列生理症状，包括心跳加速、呼吸急促、出汗和颤抖等。心跳加速是因为身体准备应对可能发生的威胁，血液被迅速输送到肌肉。呼吸急促可能是因为呼吸变得更快，以便为肌肉供应更多氧气。这些生理反应是身体进入“战斗或逃跑模式”的结果。

2. 情绪体验 恐慌是焦虑的核心特征之一，个体可能无法停止关于潜在问题的消极预测。害怕是一种明确的情感反应，可能是对特定事物、情境或事件的强烈害怕。除了这些，焦虑还可能伴随着烦躁、易怒、紧张等情绪体验。

3. 行为症状 焦虑可能导致行为方面的变化。如个体会感到运动性紧张，如坐卧不宁、紧张性头痛、无法放松等。个体可能会回避触发焦虑的情境或事物，以减轻不适。此外，过度焦虑可能导致决策困难、做出过于谨慎的选择，以及在社交互动中感到不自在。

焦虑会有什么影响？

焦虑对个体的日常生活、工作和人际关系产生广泛影响。在日常生活中，持续的焦虑可能削弱个体的集中力和注意力，使他们难以完成任务；工作方面，焦虑可能导致效率下降、决策犹豫以及职业满意度下降；在人际关系中，过度焦虑可能使得个体避开社交互动，害怕被评价或担心他人的看法，从而导致被孤立、隔离。

持续或过度的焦虑可能导致负面影响，如情绪疲劳、心理健康问题的恶化，甚至导致身体健康问题的出现。因此，学会管理焦虑，采取积极的应对策略，以及在需要时寻求专业帮助都是至关重要的。通过有效的应对，我们可以更好地掌

控焦虑，提高生活的质量。

如何应对焦虑？

1. 深呼吸 深呼吸练习可以帮助缓解紧张情绪，稳定呼吸，减轻生理症状。

2. 冥想和放松 冥想可以让思绪平静下来，减少杂念，提高注意力。深度放松练习也有助于减轻身体的紧张。

3. 锻炼 运动可能帮助释放身体内的化学物质，如内啡肽和多巴胺，有助于提升情绪，减轻焦虑。

4. 健康饮食和睡眠 拥有健康的饮食习惯和充足的睡眠可以维护身体和心理的平衡。

5. 树立积极的思维习惯 学会识别和挑战消极的思维，培养积极的态度。

6. 寻找支持 与亲友分享感受，倾诉内心的担忧，可以减轻情绪负担。

7. 减少压力源 找到适合自己的应对策略，减少导致焦虑的触发因素。

中国人民解放军联勤保障部队
第九二三医院 许春杏