

# 口腔修复:从“补小洞”到“种新牙”

## 守护你的笑容与咀嚼力

一说起口腔修复，不少人会立刻想到补牙、镶牙或是种牙。但实际上，口腔修复学是一门借助人工装置修复牙齿缺损、缺失及颌面问题的学科，其目的不只是填补牙齿的缺损，更在于重建牙齿的咀嚼、发音功能，同时恢复口腔的美观。这就如同建筑师修复古建筑时，既要保证结构稳固，又要兼顾美学效果，口腔医生也在口腔这个微观世界中创造着“重塑的奇迹”。

### 补牙： 给牙齿“打补丁”的快修术

当牙齿出现小蛀洞或仅有小块缺损时，补牙是最常用的修复方法。简单来说，就是把损坏的部分清理干净，再用特殊材料填补好。如今牙医遵循“尽量保留健康牙体”的理念，在清除蛀坏组织时，会尽力保留健康的牙齿组织。

医生首先会用专用器械彻底清除腐坏的牙体组织，随后将窝洞修整成便于填充材料固定的形状。消毒后，选用与牙齿颜色相近的树脂或玻璃离子材料进行填充，最后打磨光滑，使补好的牙齿与周围组织“无缝衔接”。整个过程约半小时就能完成，疼痛和震动轻微，还能有效阻止蛀牙进一步发展。

### 镶牙： 为牙齿重建“防护屏障”

当牙齿缺损超过 50%，甚至整颗牙齿脱落时，这时口腔医生会在残牙或缺牙部位为牙齿重建“防护屏障”。

针对残牙，定制的“防护

屏障”主要有两种：一种是牙冠，它就像为损坏严重的牙齿量身打造的“头盔”，将牙齿整个包裹起来加以保护，重塑其原本的形状和坚固度，使其恢复美观和咀嚼功能；另一种是贴面，主要适用于门牙颜色不佳、有缝隙或存在轻微缺损的患者，在牙齿表面粘上一层薄薄的瓷片，能显著提升笑容的美观度。

而对于整颗牙齿缺失的情况，主要有两种修复方式：一是固定义齿，它如同架起一座小桥梁，缺牙两侧的健康牙齿就是“桥墩”。医生会将两侧牙齿适当磨小，再制作三个连在一起的牙冠，套在磨小的牙齿上，中间的牙冠就是替代缺牙的“桥体”。这种方式佩戴舒适，咀嚼有力，但缺点是需要磨除部分健康牙体组织；二是活动义齿，它更像可拆卸的“假牙托”，依靠金属卡环勾住邻牙固定，饭后可以取下清洗。其优点是无需磨除健康牙齿，价格实惠，适合缺牙较多的老年人。不过，刚开始佩戴时可

能有异物感。

### 种牙： 给牙槽骨“种”个新牙根

种植牙被誉为“人类的第三副牙齿”。手术时，医生会在缺牙处的牙槽骨上钻一个小孔，植入由钛合金制成的人工牙根。这种金属生物相容性极佳，能与骨头紧密结合形成“骨结合”，3~6 个月后，待人工牙根与骨头牢固结合，医生会在上面安装基台，最后套上与真牙外观相似的牙冠，整个种植过程就完成了。

虽然种植牙具有咀嚼效率高、使用寿命长等诸多优点，但并非人人都适合。患有严重且未控制的糖尿病、心脏病、高血压，有严重吸烟习惯或口腔卫生极差的人，需要医生仔细评估风险。

无论选择哪种修复方式，及时处理都至关重要。牙齿缺失后若不及时修复，后续修复的难度和成本都会增加。因此，发现牙齿问题后不要拖延，应尽早咨询专业口腔医生制定修复方案。

长沙市芙蓉区悦雅口腔门诊部  
段毅

## 尿路感染的预防方法有哪些？

尿路感染是一种常见的感染性疾病。如果我们出现尿频、小便灼痛、尿液浑浊的情况，很有可能就是尿路感染。但你知道吗？造成休克死亡的第三位原因现在是尿路感染，那么，究竟什么是尿路感染？我们该怎么进行预防呢？

### 什么是尿路感染

尿路感染也被称为尿感或尿路感染，是由微生物侵入到尿道所导致的炎症性疾病，例如细菌、病毒、支原体等可能会导致尿路感染，破坏正常的泌尿系统状态，引发尿频、小便灼痛、小便带血、小便混浊的现象。尿路感染的特点是这类感染通常会整个泌尿系统出现感染性症状，包含输尿管、尿道、肾脏、膀胱同位置。

### 为什么会得尿路感染

尿路感染最大的病因是细菌感染，90%以上的尿路感染都是由细菌引起，常见细菌为革兰阴性杆菌。除了细菌导致的尿路感染外，还有其他病原体，例如腺病毒很有可能导致儿童或青年人出现急性出血性膀胱炎，引发尿路感染，此外衣原体、真菌也有可能导致尿路感染。近年来，抗生素药物的滥用导致革

兰阳性菌和真菌产生尿路感染的现象频繁增多。正常情况下我们的泌尿系统具有抵御细菌的能力，但如果这种反应机制被破坏就可能引起细菌侵袭，诱发感染。机体免疫力低下也会导致身体的防御能力变弱，被细菌侵袭产生尿路感染的概率升高。值得注意的是，相较于男性，女性的生理结构特点会使得细菌更容易进入膀胱，因此女性尿路感染的患病率高于男性。

### 怎么预防尿路感染

#### 1. 养成良好的生活习惯

在日常生活中要注意多补水勤排尿。如条件允许，可每 2~3 个小时内排 1 次尿。多次饮水、排尿是预防尿路感染最有效且最简单的措施。如果有尿意时尽量不要憋尿，长期憋尿可能会造成不良后果，如果尿液在膀胱内停留时间过长，此时有细菌在内就会有大量时间繁殖，也就更容易侵入到周围组织。

#### 2. 注意卫生清洁

女性一定要注意阴部和尿道口的卫生清洁，该部位有大量的细菌存在，经常清洁会阴部卫生，禁止坐浴、勤换洗内裤、减少池浴或盆浴的次数、定期更换内裤可以避免大量细菌繁殖，

降低尿路感染风险。如果女性处于月经、妊娠或产褥期时尤其要注意会阴部的卫生清洁情况。性生活前后也要注意卫生情况，性生活前可清洗外阴部，性生活后应排尿一次并清洁。

#### 3. 避免尿道口受到污染

人体中存在众多尿路感染的易感因素，但也存在着相应的防御机制，在日常生活中可以尽量避免与易感因素的接触，充分利用防御机制避免炎症反应的发生。常见的引起感染的细菌有大肠杆菌，如果从肛门进入尿道口就会导致尿路感染，因此在大便后一定要注重卫生擦拭避免尿道口受到污染。

#### 4. 饮食结构

饮食中要保持清淡，多摄入含水量较多的蔬菜、水果，避免辛辣刺激性食物，葱蒜、韭菜、胡椒、生姜等食物要尽量减少食用量，羊肉、狗肉、兔肉等温性食物也要减少摄入量，减少对尿路的刺激。

#### 5. 适当锻炼

尿路感染属于炎症性疾病，与我们的身体情况密切相关，适当地进行体育锻炼增强体质也能够预防泌尿系统感染。

资兴市中医医院外科 曹盛华

## 更年期女性的 饮食与运动保健

在妇科门诊，经常有患者这样问：“医生，我最近总是睡不踏实、出汗，还老想发火，是不是更年期到了要‘报废’了？”检查一通后，一切正常。其实，更年期是女性生命旅程中的一个正常阶段，也是一个特殊的时期，就像四季更替，是生理节奏的自然结果。只是这个“季节转换”比较讲排场，不仅情绪多变、记忆卡顿、睡眠变浅，体重还总爱悄悄上调一两公斤，让人防不胜防。下面我们就来谈谈更年期吃什么、怎么动，才能让这场“生理升级”走得顺畅。

### 饮食管理不是节食，而是“调频”

1. 蛋白质是“防塌神器” 有些人一减肥就只吃蔬菜，结果肌肉瘦没了，皮肤也塌了，建议每餐都搭配适量优质蛋白、可进食蛋、奶、鱼虾等优质蛋白丰富的食物。

2. 钙和维 D 是“骨本”投资组合 激素减退，骨质就像股市遇冷“断崖式下跌”，这时候我们要多吃富钙食物，如牛奶、酸奶、芝麻酱、深绿叶菜等，同时注意补充维 D，帮助钙吸收。

3. 膳食纤维是“代谢引擎” 润肠剂 更年期便秘、腹胀的人不在少数，此时多吃杂粮、燕麦、苹果、火龙果等富含膳食纤维的食物，可以有效改善肠道功能，还能降低血脂。

4. 少油少盐是“心血管保护伞” 女性过了 45 岁，心血管风险悄然爬坡，高盐高脂食物会给血管添堵，建议每日盐摄入不超过 5 克，油脂控制在 25 克左右。

5. 控制甜食 有些女性说，吃一口蛋糕能抚平一晚的烦躁。短期高糖确实刺激多巴胺，但长期高糖带来的胰岛素抵抗、腹部脂肪堆积、热潮红加重，就让你连“多巴胺”都后悔了！可换成坚果、小番茄、红枣，一样好吃不长肉。

### 运动是科学动起来

很多人一听运动两个字就头大，仿佛运动只等于“健身房”“瑜伽课”“拉伸闪腰”。事实上更年期的运动关键在两个字：坚持。动对了，比吃药管用。

1. 快走——最划算的万能“药方” 每天 30 分钟中等强度快走，哪怕分成 2 段，每段 15 分钟，都可以有效控制体重、稳定血糖、改善睡眠，还能提升骨密度。

2. 抗阻训练——撑住肌肉线条感 过了 45 岁，肌肉开始悄悄流失。一周安排 2 次简单的抗阻训练，如哑铃深蹲、靠墙静蹲、弹力带拉伸，有条件的可以练普拉提。

3. 拉伸和平衡训练——让你走路不带风也不摔跤 肌肉僵硬容易闪腰扭膝，建议每天睡前用 5 分钟做做颈肩、腿部拉伸，加入一些平衡动作对防止骨折也有大帮助。

4. 有氧与情绪管理同步“通电” 广场舞、慢跑、游泳、骑车……这些活动不但锻炼心肺功能，还能释放内啡肽和血清素，帮你赶走坏情绪。和朋友一起跳舞、健走，社交和运动，一举两得。

### 科学面对更新期，积极迎接人生新阶段

更年期不等于失去活力，它是一段身心重构的时期，也是自我关怀的关键节点，如同系统更新，初期或许有些不适，但若调整得当，便能获得更加稳定和良好的身心状态。

女性在这个阶段，应更加关注自身感受，主动调整，理性应对，更年期就不仅是生理变化的标签，更是迈向成熟、健康与优雅的开始。

湖南省郴州市第一人民医院  
中心医院妇科 雷渊秀