

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

能会有异物感。

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?我们应该怎么进行预防呢?

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,引发尿意频繁、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导致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导致细菌侵袭,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、减少泡浴或盆浴的次数、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”润滑剂 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