

预防牙槽骨吸收 避免好牙被拔掉

小伙子一口牙几乎掉光了?原因竟是牙周病导致的牙槽骨吸收。

牙槽骨吸收又是怎么回事?我们先来说说骨代谢的生理过程。

骨代谢主要包括骨吸收和骨形成两个方面。骨吸收,即清除旧骨,破骨细胞通过分泌多种溶酶体酶,降解骨基质胶原,破坏骨细胞,将硬骨分解成液态,然后被破骨细胞吸收,排出体外。骨形成也叫骨重建和骨生长,由成骨细胞在被清除的骨组织部位重新生长新骨,保持骨的健康和生理功能。正常两者保持着动态的平衡。当发生病理变化,骨吸收增加或骨新生减少或二者并存时,即出现骨密度下降,骨量减少。牙槽骨吸收正是这种病理性的骨丧失,且不能自行静止和回转。由于牙槽骨的吸收,高度降低,宽度变窄,使牙齿的支持组织丧失,牙齿逐渐松动,最终脱落或拔除。

哪些因素造成牙槽骨吸收

牙槽骨吸收的诱因有很多,既包括遗传环境因素、年龄增

长、激素变化等,也包括局部因素,诸如牙周组织慢性炎症、咬合创伤等。食物嵌塞、不良修复体、口呼吸等不良习惯也会促使牙周组织的炎症发生。炎症刺激对牙周膜以及其他牙龈组织造成严重破坏,切断牙槽骨的营养供给造成牙槽骨萎缩。此外,牙齿缺失,拔牙间隙越难以关闭,间隙存在越久,牙槽骨萎缩越严重。慢性炎症和创伤的单独作用或合并作用,决定骨吸收的程度和类型。牙槽骨吸收的程度一般分为三度:

I度是牙槽骨吸收在牙根颈的1/3;

II度指牙槽骨吸收超过牙根1/3,但在2/3之内;

III度指牙槽骨吸收已经超过牙根的2/3。

牙槽骨吸收的方式有三种:水平型吸收、垂直型吸收、凹坑状吸收,其中水平型吸收是牙槽骨的主要吸收方式。

牙周病与牙齿松动的预警

为了不让牙槽骨吸收发生,让好好的牙被迫拔掉,我们应定期去除牙菌斑、牙结石,积极治

疗牙龈炎、牙周炎。

牙菌斑是黏附在牙齿表面、不能用水冲洗去除的生物膜,是龋病和牙周病的致病因素。若牙菌斑没有及时被清除干净,会在牙齿上形成坚硬的牙结石,是牙龈炎和牙周炎的最主要的致病因素,是牙槽骨吸收的罪魁祸首。牙龈炎刷牙时容易出血,但不易被重视;牙周炎早期症状不明显,也容易被忽视。如果不及时治疗,任其发展,就会造成牙齿松动脱落。牙周病、牙齿松动、牙槽骨吸收三者是相互联动的。当牙齿松动就提示牙槽骨吸收了。牙齿松动一般分为三度:

I度松动指牙齿向唇(颊)舌向大于正常幅度的活动,幅度1毫米以内。

II度松动指牙齿向唇(颊)舌向活动,且有近远中方向的活动,幅度在1~2毫米。

III度松动指牙齿向唇(颊)舌向活动,且伴有近远中和垂直方向活动,幅度在2毫米以上。

当牙齿松动度达到**III度**时,就属于需要拔除的范围了。

如何避免牙槽骨吸收

首先要做好自我口腔卫生维护。保持口腔卫生清洁,坚决戒除对牙周组织的有害行为如吸烟等不良习惯,及时有效控制牙周组织的炎症。

其次要及时清洁去除食物残渣或食物嵌塞,饭后及时漱口、刷牙,食物残渣在牙齿上黏附时间最长不能超过4个小时;要每天至少早、晚刷牙两次,且每次不少于3分钟,选择质量好的软毛牙刷,使用“巴氏刷牙法”认真、有效刷牙;还要使用牙缝刷、牙线清理牙齿侧面。

第三要定期口腔检查。每年至少一次定期到专业口腔机构做口腔健康检查,每半年到一年做一次专业牙齿清洁。

最后,发现口臭、牙齿酸胀、肿痛、蛀牙、外伤、断裂等各种不适应及时到口腔专业机构就诊,专业的牙周治疗,包括菌斑控制、龈上洁治、龈下刮治和根面平整等,是药物治疗无法替代的。(作者:王志惠 厦门市思明区莲前街道社区卫生服务中心 门诊护理 副主任护师)

自律的运动小伙 为何不育

在灯火阑珊、节奏紧凑的都市丛林里,住着一位名叫李明的年轻IT战士,他的日常被无尽的代码海洋所包围。作为一名不折不扣的码农,李明每日与键盘为伍,加班至深夜更是家常便饭,一坐便是一整天。那份对技术的执着与热爱,让他在数字的海洋中遨游,却也悄然侵蚀着他的健康。

每当皓月当空,城市的喧嚣渐渐沉寂,李明才挣脱束缚下班休息,为了抵消僵坐整日的不良影响,他会换上骑行衣裤,驾上他那辆闪耀着自由光芒的公路车,穿梭于晚高峰的洪流间。一路骑行既避开了拥堵的晚高峰车流,又使得身体得到了锻炼。车流如织,他却如同游鱼得水,感受着风从耳边呼啸而过的畅快,那是他对抗久坐束缚、追求身心自由的独特方式。每一次踩下踏板,都是对疲惫的一次释放,对自己极限的一次挑战。

每日骑行回家后,李明便到

达了另一片属于自己的宁静天地——温泉与桑拿。在温泉之都福州,他深谙此道。来到楼下熟悉的温泉澡堂,温暖的水流包裹着每一寸肌肤,蒸汽缭绕中,时间悄然流逝,所有的疲惫与压力都随着汗水缓缓流淌而出。这不仅是身体的放松,更是心灵的洗礼,让他得以暂时忘却工作的重压,找回内心的平静与安宁。

然而,幸福的表象下却藏着不为人知的隐痛。婚后两年,李明与爱人始终未能迎来爱的结晶。当医院的检查报告赫然显示“弱精症”三个字时,他的世界仿佛瞬间崩塌。他难以置信,自己如此规律地生活,远离烟酒、坚持运动、注意卫生,为何会遭遇这样的不幸?内心的挣扎与困惑如同潮水般汹涌而来,让他陷入了深深的自我怀疑与痛苦之中。

在此,我们不得不提及“弱精症”这一隐形的健康杀手。它指的是精子浓度正常但是活动

力低下,无法有效完成受精过程的一种疾病。其病因复杂多样,在生活习惯上主要包括但不限于久坐、紧身衣裤导致的阴囊区局部高温、长时间骑行对会阴部的压迫、烟酒的侵害、精神压力过大以及长期处于高温环境等。这些看似微不足道的日常习惯,却在悄无声息中侵蚀着男性的生育能力。

此外,还包括生殖系统的感染、精索静脉曲张、长期服用激素类药物等,长期吸烟饮酒、肥胖、接触辐射等和染色体异常也会影响精子的质量和数量。

因此,我们呼吁大家关注自身健康,特别是男性朋友们,要警惕那些可能伤害“小蝌蚪”的坏习惯。选择宽松舒适的衣物,避免长时间骑行或久坐不动;远离烟酒,保持健康的生活方式;学会释放压力,保持积极乐观的心态;保护好我们宝贵的生育能力。

了解原因后李明决定采取行动。他调整了日程安排,确保

每天有足够的时间站立或行走,减少久坐,改掉了长时间骑行的习惯。他还大大减少了泡温泉的频率和汗蒸的时长,并加入了游泳俱乐部,每周固定几次去游泳,既锻炼了身体,又有效缓解了阴囊温度过高的问题。同时,他开始关注饮食,多吃富含抗氧化剂和锌的食物,如坚果、海鲜和绿叶蔬菜,这些都对提升精子质量有帮助。

几个月后,当李明再次进行体检时,结果显示他的精子质量有了显著提升。这次经历让他深刻体会到,健康不仅仅是运动那么简单,合理的生活习惯和适度的休息同样重要。

李明的故事,是一个警钟,也是一个启示。它提醒我们,在追求事业成功的同时,也要关注自己的身体健康。毕竟,生命的延续与传承,是我们每个人不可推卸的责任与使命。

(作者:洪运 福州大学附属福建省立医院 泌尿外科 主治医师)