

长了智齿一定要拔吗

专家:或可成为牙齿中的“最强替补”



智齿这个好像只会发炎没有一点用处的牙齿存在的意义是什么?相信很多被智齿折磨过的人都会有这个疑问。

近日,广州的张先生却因嘴里一颗没拔的智齿而“走运”——在大牙烂掉了之后不用种牙,而是换上了自己的智齿。

1 智齿长了没拔 竟然派上大用场

“医生,我牙齿断了,是不是要种牙了?”“你不用!”医生说完之后把他的智齿拔了……

这段对话发生在两个月前,来自广州的张先生因牙齿崩掉了一块,来到医院就诊。前段时间,张先生吃花生米磕到了牙,谁知道牙居然掉了一块。

医生为张先生检查后发现,崩掉的右下后牙是一颗“资深蛀牙”,已经“烂穿底部”了,再加上咬到硬物,牙齿劈裂一大半,无法通过治疗挽救,只能拔除。

幸运的是,医生发现,张先生有一颗智齿与这颗烂牙形态匹配,可以做自体牙移植——把烂牙拔除后,将智齿移植到拔牙窝,替代原有磨牙,同次手术就可以修复缺牙。在听完医生详细的介绍后,张先生决定进行自体牙移植手术。

医生介绍,一般智齿拔除后,就成了医疗垃圾被处理掉,而自体牙移植技术将智齿用作修复缺牙的天然宝贵资源,实现了“变废为宝”。移植成功的牙齿,能达到牙周膜愈合,患者最终获得的还是一颗真牙,保存了正常的牙周组织和牙本体感受,这是其他现有的修复方式都无法达到的。

当前,自体牙移植技术已经发展成熟,通过微创的拔牙和受植窝洞预备,以及早期根管治疗等技术优化,目前移植牙的成功率已经很高。

张先生的移植手术很顺利。在自体牙移植术固定期结束后,张先生回到医院拆除了移植牙与邻牙的固定装置,牙齿长得相当稳固。X片检查显示,移植后的智齿周围已形成新骨。就这样,张先生获得了一颗既是“旧牙”,也是“新牙”的牙齿。

2 智齿可能是 牙齿中的“最强替补”

“张先生的移植手术不是个例。”医生说,他

们曾经接诊过一位患者陈女士,她的情况比张先生还复杂。陈女士的左侧上下颌一共烂了3颗大牙,还有2颗严重倾斜的牙齿。按照经典的种植修复方案,这5颗牙齿都需要拔掉,然后再种植3颗牙齿。

经过全面的评估和设计,他们为患者制定的一个“三步走”的自体牙移植方案。拔除3颗完全无法保留的烂牙,同期把智齿移植到拔除的牙齿位置上。通过自体牙移植结合正畸治疗,仅需两次移植手术,就能修复患者所有的缺牙,患者所需承受的治疗创伤和花费都大大降低。

3 长了智齿 到底要不要拔

智齿生长的位置千奇百怪,在颌骨内因位置不当,不能萌出到正常咬合位置的智齿,就叫做阻生智齿。阻生智齿易引发智齿冠周炎,是年轻人牙痛发作的最主要的“罪魁祸首”之一。

被智齿冠周炎折磨过的人,甚至有“谈智齿色变”的心理阴影。因此,有人把智齿比作阑尾,欲除之而后快。

但自体牙移植技术又需要有智齿才能实现,那么到底长了智齿要不要拔呢?

医生指出,随着自体牙移植技术的发展和推广普及,智齿有可能成为牙移植的供牙资源。智齿是该尽早拔除以免后患,还是应该保护资源,留作日后移植之用?这需要综合分析智齿留存的危害性。

并不是所有的智齿都能够用于移植,比如,患有严重龋坏、牙周炎的智齿,或者发育畸形的智齿,都不适合移植。

另外,缺牙区空间大小、牙床骨量是否充足等条件,也需要医生通过仔细的测量后进行评估。如智齿炎症反复发作无法治愈,或者已经威胁到邻牙的健康,建议还是及时拔除。

对于完全萌出、没有症状且没有危害的智齿,则建议保留。一旦有需要就可以替补上场,代替拔掉的牙,实现“齿生逆袭”。

医生提醒大家,要做好智齿的清洁护理,智齿位处牙列最末端,很难清洁到位,非常容易成为蛀牙。如果因清洁不到位而龋坏,这个“最强替补”就只能拔除了。

据《羊城晚报》

吃下去的金针菇 为啥最后完整排出来了

金针菇除了容易塞牙,它还有一个略显重口的特征:吃下去后,第二天可能会以完整姿态排出。为什么金针菇能“抵抗”强大的消化系统?

金针菇为啥难“消化”

虽然包括金针菇在内的蘑菇食材,如今已经普遍现身餐桌,但是你可能不知道,蘑菇曾被认为是无用食物,因组成蘑菇的主要物质——真菌多糖并非有效的食物来源。

真菌多糖含有纤维素、几丁质、糖原等物质,无法被人类消化系统吸收,通常表现为“怎么进去就怎么出来”。

被吞入胃中的金针菇,其中含有大量几丁质(一种膳食纤维),面对胃酸依然顽强,无法得到有效分解消化。

因此,适量食用金针菇不会破坏消化功能,其中富含的膳食纤维也会增进机体肠胃蠕动,前提是充分煮透和咀嚼。虽然几丁质难以消化,但金针菇中含有如蛋白质等其他营养物质,能被身体有效吸收。

哪些食物能保持“原样”排出

富含不可溶性膳食纤维的食物 因这类膳食纤维的作用,食物硬度增加,且它很难因溶于水改变外形,因此也可以保持“原封不动”地排出,比如玉米粒。

某些含多糖类物质的食物 植物多糖和海藻多糖是典型的膳食纤维类营养物质。

各种魔芋制品、海带和海藻制品都是富含多糖类的食物,人体吸收不了这些成分,其实它们



加上金针菇食用时比较难咬断,人们经常囫圇吞枣地将其吞入。正因如此,金针菇才会被相对“完整”地排出体外,而它也被戏称为“明天见”食材。

在后来的研究中,科学家为真菌多糖正名,证实了它的两大隐藏技能:

刺激胃肠道的蠕动,让肠道运动起来;

为胃肠道的微生物提供了必要食物,积极维护胃肠道健康。

对胃肠道健康很有帮助。但因为硬度不够,所以较少能见到排出“原样”。

富含水溶性强的色素 有些人可能发现,吃完红心火龙果后上厕所,似乎像“尿血”。

其实,这是因红心火龙果含大量青花素,这种天然色素水溶性很强。如果没有被人体完全吸收和分解,就会把尿液染成红色。

据《生命时报》

孩子总便秘 当心伤到肺

在生活中,不少细心的家长发现,便秘的孩子容易感冒,且不容易治愈,甚至发展成肺炎。这是什么原因呢?

中医认为,肺属于五脏之一,属阴;大肠为六腑之一,属阳,肺与大肠关系非常密切。

家长们可能会好奇,肺与大肠二者一个在上一个在下,它们会有什么联系呢?从人体的经络来说,手太阳肺经属肺络大肠,手阳明大肠经属大肠络肺。肺与大肠通过经脉的相互络属,构成脏腑表里关系。肺为大肠的“表”,大肠为肺的“里”,二者相互影响。

肺司呼吸,肺气以清肃下降为顺。大肠为六腑之一,六腑以通为用,其气均以通降为贵。肺与大肠气相通,因此,肺气降则大肠

之气亦降,大肠通畅则肺气亦宣通。反之,若是大便长期停留在肠道内,肠气艰涩难通,气滞热郁,则会影响肺的宣发肃降功能,导致肺气上逆,因此,便秘的孩子容易感冒,且迁延难愈。

基于上述原因,医生在治疗孩子肺炎等呼吸道感染时,会兼顾大便的情况,使大便规律,腑气通畅,这样有利于缓解病情,缩短病程。

平时,家长要注意让孩子睡眠充足,积极进行户外活动,同时,可以给孩子适当多吃有助于润肠通便、养肺利肺的水果和蔬菜,如香蕉、火龙果、猕猴桃、南瓜、红薯、芹菜及萝卜等,这样可以有效地预防呼吸道感染。

据《健康报》

新冠病毒还怕热吗

新冠疫情出现之初,很多研究指出,冠状病毒喜冷怕热,大概率会随着夏天的高温高湿环境而减缓。但自从德尔塔毒株,尤其是奥密克戎毒株肆虐以来,在高温高湿地区,新冠确诊病例却没有下降的趋势。

相对来说,冬天,疫情发生确实会更多,因病毒所谓

的喜冷怕热,指的是它在低温的环境中存活时间会更长,在物体表面存活时间也更长,这样就会增加感染的风险。病毒的主要传播方式还是呼吸道传播,因此季节的影响并不是很大。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,新冠病毒在物体表面存活的时间长

短取决于污染量的大小和环境当中的温度、湿度、光照和紫外线的情况。

奥密克戎变异株的传染性更强,更具有隐匿性,因此夏天如果做不好防护,仍然很容易发生疫情的反弹,并不是说到夏天就会更容易防控,防控的考验依然很严峻。 周欣雨