牙拔还是不拔？关于拔牙，你想知道的都在这！

家庭医生

记者 马冰璐

提起拔牙，有的人会退避三舍，想着能不拔就不拔；也有的人只要牙疼发作就希望医生将其拔掉“以绝后患”。其实，拔牙与否应该遵循正确的拔牙指征。合肥市口腔医院滨湖院区口腔颌面外科副主任医师赵君，带我们走近口腔治疗中最让人害怕的“拔牙”，看看它到底是怎么一回事。



专家简介

赵君：华西口腔医学博士，副教授，硕导，擅长无痛微创拔牙、牙种植、牙槽外科修复重建、颌面部肿瘤、唾液腺疾病、颌面部感染、外伤及骨折等的诊治。

何时需要拔牙？

赵君表示，日常生活中，并不是所有的牙齿问题都需要通过拔牙来解决。但在以下几种情况下，拔牙可能是必要的选择：

严重的蛀牙或损坏：当牙齿的损伤超出了可能修复的程度，无法通过补牙或其他方法恢复时。

牙齿过于拥挤：在进行正畸治疗前，如果口腔内牙齿过于拥挤，可能需要拔除某些牙齿为其他牙齿腾出空间。

多生牙或错位牙：这些牙齿不仅影响美观，还可能导致牙列不齐和咬合问题。

智齿问题：智齿是人们最容易遇到的问题之一。它们往往没有足够的空间正常生长，导致斜长、横长或者只部分露出，容易引发疼痛、肿胀、感染等问题。

牙周病：严重的牙周病会导致牙齿支持结构受损、牙齿松动，这时可能需要拔除无法保留的牙齿。

不及时拔牙的危害

据赵君介绍，如果不及时处理需要拔除的牙齿，可能会导致以下后果：持续的疼痛和不适感。牙龈发炎、感染扩散，甚至影响到邻近的健康牙齿。长期的口腔卫生问题，增加患牙周病的风险。影响咀嚼功能，长期下来可能影响营养吸收和身体健康。

拔牙的注意事项

赵君表示，拔牙的注意事项主要包括：术前需进食，拔牙不可空腹进行。拔牙前一天尽量不要熬夜，以提高免疫力。及时告知医生身体情况，例如高血压、糖尿病、心脏病、血液系统疾病。女性避免生理期、妊娠期间拔牙。避免急性炎症期间拔牙。老年患者或既往有晕厥史、恐惧拔牙、过度焦虑的患者尽量由亲友陪同就诊。

拔牙常见的顾虑和解答

拔牙会疼吗？

赵君：现代牙科技术已经非常先进，拔牙过程中会打麻药，尽量保证手术过程中疼痛降至最低甚至无痛。术后可能会有一些轻微的不适，但通常可以通过医生开的止痛药有效控制。大多数人在几天内就能恢复正常生活。

拔牙后出血怎么办？

赵君：拔牙后少量出血是正常的，通常在几小时内会自行停止。医生会建议你咬住一块干净的纱布或棉球，以帮助止血。如果出血持续超过24小时或出血量较大，应及时联系医生。

拔智齿能瘦脸吗？

赵君：拔智齿不会导致瘦脸，脸型的大小是由颌骨决定的，即便拔了牙齿也不会影响颌骨的形态，牙齿生长在牙槽骨上，智齿在最后一颗，与颌骨还有一定的距离。部分人在拔智齿后出现了“脸变瘦”的情况，其实是因为拔完牙，咀嚼次数变少，面部咀嚼肌肉萎缩造成的。

拔牙后需要后续治疗吗？

赵君：拔牙后，医生会根据你的具体情况建议是否需要进行后续治疗。如果拔牙位置影响咀嚼功能或美观，医生可能会建议进行种植牙或安装假牙。这些治疗可以恢复牙齿的功能和外观，提高生活质量。赵君提醒，保持良好的口腔卫生习惯，定期进行口腔检查，是预防牙齿问题的关键。面对需要拔除的病患牙，不要拖延，及时就医才是上策。

以案说法

持会员卡被拒之门外 八旬老人状告健身房

张阿婆今年83岁，作为银发健身族，她坚持每日游泳强身健体。2018年12月，时年77岁的张阿婆在温州某健身房消费5800元，办了一张单店5年卡。因感觉效果较好，张阿婆先后又与该健身房续签3份会员协议，累计消费11000余元，会员时间延长至2031年8月，“单店卡”升级成“全市通卡”。

2023年12月，健身房工作人员突然找到张阿婆，称其年龄太大，需要张阿婆及其子女出具安全担保书。虽然感到意外，但为了能继续在健身房游泳，张阿婆及其子女也予以配合，签了安全担保书。

然而，从2024年1月始，张阿婆进店锻炼受到阻拦，会员通卡无法正常使用，期间服务中断3个月左右。双方多次协商无果，张阿婆遂向温州市鹿城区人民法院提起诉讼，要求健身房恢复其持有的健身房通卡使用权，并支付相应违约金及精神损失费。

法庭上，健身房辩称，其直至2023年10月才发现张阿婆年龄已超65周岁，称可能是张阿婆办卡时故意提供虚假身份证号码或与其员工联手欺瞒，不过因经办员工离职，无法核实。

经查，张阿婆首次办卡时即已超过65周岁，而双方签订的前3份协议并未限定会员年龄，双方签订的第4份协议虽有增加会员年龄上限的约定，但关于年龄限制的条款，字体明显偏小。

法院认为，张阿婆并非首次办理会员卡，健身房理应早已知晓张阿婆的年龄信息，且张阿婆已向健身房提供身份证件，由健身房工作人员录入会员，健身房辩解意见与事实不符。

最终，法院判决健身房恢复张阿婆“全市通卡”使用权益，并赔偿张阿婆损失1000元。宣判后，健身房未提起上诉，主动恢复了张阿婆的会员权益，并支付了赔偿款。 据潮新闻

每天喝浓汤，身体会发生什么变化？

中医妙方

一碗奶白色的肉汤，看起来美味又滋补。那么，您知道汤是怎么熬成白色的吗？

脂肪，让汤美味更浓。很多人认为，把肉汤熬成奶白色后营养成分会析出更多，但事实并非如此。一般来说，在汤里添加富含脂肪的原料，高温后汤水呈现煮沸翻滚状态，食材中的脂肪会形成微滴，在一些可溶性蛋白质的影响下，会形成乳化体系，视觉上便呈现出了奶白色。但这只能说明它“油大”，而肉类所含的绝大多数营养物质是不溶于水的。无论炖煮多长时间，都不能把肉类中的所有营养物质全部炖到汤里去。而这种浓汤，也并不适合高血脂、肥胖以及患有痛风的人饮用，即使是健康人群也不宜频繁饮用。

喝汤五不要

煮太久的不喝：长时间的煲煮，会让汤里的嘌呤和脂肪增加，营养素降低。一般来说，蔬菜海鲜汤的熬煮时间应控制在半小时以内；肉类不超过1.5小时；骨头汤不超过2个小时；鱼类熬汤则是在30分钟左右时口感最佳、营养最好。

味重的不喝：肉类煮汤，本来就含有脂肪，所以不仅不能再放油，喝汤前最好撇去浮油。

另外，不要为了让汤更鲜美而拼命放盐，尤其是老年人味觉减退，更要注意盐的用量。

太烫不喝：人体的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的温度在60℃。

合适的汤品温度应是在入口时，口感比温水要热一点，但又不烫嘴。

别喝太快：饭前是喝汤的好时候，有利于促进消化液分泌，还能增加饱腹感。但喝得太快反而可能影响食物的消化吸收。

平时，我们喝汤应尽量放慢速度，控制汤量，每次一碗（200~300毫升）为宜。

拒绝汤泡饭：我们咀嚼食物时，唾液会把食物湿润，而唾液中有许多消化酶，对消化有益。进食汤泡饭时，吃进去的食物往往还没经过唾液的消化过程就进入胃了，这就给胃的消化增加了负担。

据《健康时报》、CCTV生活圈

长寿之道

爱玩手机的爷爷心态好

星报讯（记者 祁琳） 李清浪，1932年4月生，山东高密人。曾参加过渡江战役、抗美援朝战争，7次荣立战功，1976年转业到地方工作，1992年离休。说起养生之道，李爷爷说要心态好，要有自己的爱好，他现在最爱玩手机和上网。

因为战争年代长期徒步行军，李清浪腿部过劳留下了旧伤，此外，他和老伴都有高血压，于是想到养老院休养，2019年6月入住到静安养亲苑。

“这里的暖气好，冬天像春天一样温暖。”李清浪说，他的腿不好，在护理员指导下，常做康复锻炼，却想不到在锻炼中，把本来还伴有的轻度高血压奇迹般地给治好了。

他的老伴陈奶奶笑着说，“我们床头有个按钮，大事小事，按一下，护理员就会来。房间卫生保洁员每天清洁，如同星级宾馆一样保持干净卫生。”

平日里，李清浪爱好看书、打台球、散散步。老伴爱好更为广泛，手工、唱歌、做操等各种大大小小活动都有她的身影。

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版www.scxb.com.cn 安徽财经网www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号 电话：0551-65333666