

## 牙松动了， 要不要断舍离？

在临床上，医生经常遇到患者牙齿松动了却强烈要求保存患牙、不愿意拔牙。殊不知，牙齿松动往往是牙周炎发展到晚期时的表现。下面就和大家聊聊松动牙齿的去留问题。



### 我们的牙齿为啥会松动？

要解答松动牙齿的去留问题，我们需要先弄清楚是什么原因导致了牙齿的松动。每一颗牙齿都是生长在牙槽骨里的。牙槽骨的外面包裹着牙龈组织，也就是俗称的“牙肉”。这就像树木生长在泥土里，树根周围的泥土就如同牙根周围的牙槽骨。

当牙齿周围组织因为发炎没有得到很好的控制时，炎症的破坏性因子就会侵袭下方的牙槽骨，造成牙槽骨的吸收。这样一来，牙槽骨会越来越变少，牙齿也就逐渐失去了它的支持组织，那它必然会松动。当牙槽骨完全吸收、彻底没有了，牙齿也就脱落了。

所以，牙槽骨的减少才是牙齿松动的根本原因。

目前，虽然科学研究的发展也提供了一些让牙槽骨和牙齿周围组织再生的方法，但是在临床上，这些治疗都有严格的适应证，没有哪个方法是放之四海皆可行的。因此，从这个角度上讲，牙槽骨的吸收是不可逆的，也就是说牙周炎是很难治愈的。

### 松动的牙还能抢救一下吗？

那么，所有的松动牙是必须拔除、不用治疗了吗？当然不是！牙周炎虽然很难治愈，却是可以缓解和控制的。

牙槽骨损失较少牙齿松动很轻，医生会根据情况保留它。一般牙周的最基础治疗就是洗牙和龈下刮治，或者再加上一些牙周的小手术。只要患者能坚持复查复治，一般可以控制得很好。



牙槽骨中度吸收牙齿松动明显时，那就得看牙齿的位置以及松动牙周围牙的情况了。一些位置靠前的牙，因其容易清洁，在做完基础的洗牙和刮治后，医生可以帮助它们和其他牙齿粘接固定在一起，利用好牙的支持，松动牙可以保存很久。临床上，五年到十年还在行使功能的松动牙屡见不鲜。

当然，这种松动牙固定的治疗方法必须有很好的清洁维护作为保障。这就像你买了一辆汽车需要定期保养一样，口腔内的装置也需要一些特殊的清洁工具，比如牙间隙刷、牙线的使用，其他专业保养就必须请专科牙医来帮忙了。

牙槽骨已完全吸收松动度过大，如果还是后边承担吃东西主要作用的大牙，那就只能拔掉了。

### 该拔就拔利于后续治疗

松动牙是否能保留，请让专科牙医来判断，可以保留的，一定要积极治疗，按时维护；保存不了的，一定要尽早拔除，及时镶牙。

需要提醒的是，尽早拔除不能保存的牙齿对后续治疗非常重要。很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好，殊不知这样会损失更多的牙槽骨，一旦牙齿没有了，缺失牙的地方，牙槽骨会形成一个坑，对以后的镶牙或者种植牙非常不利。

另外，松动牙长期在嘴里，没办法好好清洁，它周围的牙齿也会受到影响，加速牙周组织的破坏。这种牙齿还会时常肿痛，甚至起个大脓包，非常影响生活质量。所以，如果是完全不能保留的牙齿，一定要尽早拔除，及时镶牙，才能不影响工作和生活。  
来源：北青网

## 中医支招， 帮你防治『鼠标手』



现代生活，很多人手中握持时间最长的是鼠标与手机。长时间高强度固定姿势的握持让人们或多或少都出现了手掌手腕部的不适，而这就是“鼠标手”的前兆。“鼠标手”虽然不是大病，但是很影响人们正常的生活和学习，也须及时防治。

“鼠标手”不严重时，可通过适当休息、热敷、按摩等方法缓解，也可通过做几个简单的小动作达到按摩舒缓手部作用。

合掌下移。双手合十于胸前，保持此动作不变的同时向下移动，有牵拉感后保持15秒。

合掌互压。保持合掌动作，一手推压另一手掌，在极限处，保持15秒。

叉手摇腕。双手十指交叉相握，作屈伸、环绕动作，每小时反复做10秒~20秒。

中医治疗“鼠标手”的方法有很多，如可通过按揉、针灸等方式刺激特定穴位，缓解治疗腕关节病变。

按揉曲池穴。将健肢拇指指腹放在患肢曲池穴，其余四指放在肘后侧，拇指适当用力按揉0.5分钟~1分钟，以有酸胀感为佳，可调节脏腑、活血止痛。

按揉手三里穴。用健肢拇指指腹按在患侧手三里穴，其余四指附在穴位对侧，适当用力按揉0.5分钟~1分钟，可理气和胃、通络止痛。

合按大陵穴、阳池穴。将健肢拇指指腹放在患腕大陵穴，中指指腹放在阳池穴，适当对合用力按压0.5分钟~1分钟，可疏通经络，滑利关节。

针灸相应穴位。腕痛穴位于足背踝关节的横纹的中央，旁开1寸处，在拇长伸肌和趾长伸肌腱之间。该穴可交叉取穴，以针刺腓浅神经和腓深神经出现的针感为宜，呈现局限性针感或向足背足趾放射。腕痛穴具有消炎退热、镇静镇痛、调节神经、疏通经络、清肝明目、滋肾壮阳等功能，可主治腕关节软组织损伤、腕关节扭伤、腕关节腱鞘炎。

需要提醒的是，针刺腕痛穴的时间长短，应在中医师的辨证指导下选择，不可盲目延长或缩短。

来源：人民网