

守护种植体健康， 口腔科护理有要点

◎上海沪东医院口腔科 陈红然

被称为“人类第三副牙齿”的种植牙，凭借坚固美观的优势成为缺牙修复的优选。但种植体并非一劳永逸，它缺乏天然牙的牙周膜缓冲保护，若护理不当易出现松动、炎症等问题。想要让种植体长久“服役”，科学的口腔护理至关重要，从日常清洁到专业维护，每一步都能为种植体的稳定保驾护航。

日常清洁：筑牢种植体健康根基

1.掌握科学刷牙方法。选用种植牙专用软毛牙刷，采用改良巴氏刷牙法，将刷毛与种植体边缘呈45度角轻柔颤动，重点清洁种植体周围2毫米区域，每次刷牙不少于2分钟。避免使用硬毛牙刷或旋转刷头电动牙刷，防止损伤种植体表面保护膜。

2.善用辅助清洁工具。牙缝刷可深入种植体与天然牙的缝隙，冲牙器通过高压水流清除隐蔽残渣，两者搭配使用能有效减少牙菌斑堆积。饭后可用含0.12%氯己定的医用漱口水含漱30秒，但需遵医嘱控制使用频率，避免长期使用导致口腔菌群失衡。

3.养成良好清洁习惯。坚持早晚刷牙，饭后及时漱口，睡前清洁后不再进食。特别注意种植体与牙龈的结合处，这里是细菌滋生的重灾区，清洁不到位易引发种植体周围炎。每3个月更换一次专用牙刷，确保清洁效果。

使用规范：避免种植体意外损伤

1.科学控制咀嚼压力。种植体初期3~6个月骨结合阶段，避免咀

嚼坚果、冰块等硬物，恢复后也需减少啃咬瓶盖等行为。进食时细嚼慢咽，双侧交替咀嚼，单侧连续咀嚼时间不超过15分钟，防止咬合力过载导致骨吸收。

2.规避不良口腔习惯。摒弃咬指甲、叼笔等小动作，纠正单侧咀嚼、紧咬牙的习惯，这些行为会导致咬合力分布不均。夜磨牙患者需佩戴咬合垫，减少夜间对种植体的意外损伤，必要时进行正畸治疗调整咬合。

3.远离健康风险因素。吸烟对口腔健康极为不利，它会导致口腔血管收缩，从而影响种植体的正常愈合和长期稳定性，因此患者应尽早戒烟。同时，为了降低口腔感染的风险，应减少高糖、黏性食物的摄入，因为这些食物容易在种植体表面积累，增加清洁的难度和感染的可能性。特别是糖尿病患者，更要严格控制血糖水平，努力将空腹血糖控制在8.0mmol/L以下，以促进伤口愈合和预防并发症的发生。这些健康习惯的养成对于确保种植体的成功和患者的整体健康至关重要。

专业维护：为种植体保驾护航

1.遵循定期复诊节奏。术后护

理至关重要，患者应按照医生建议的“1月、3月、6月、12月”周期定期复诊。在此期间，医生会使用专业设备对种植体的稳定性进行全面评估。此外，医生会利用碳纤维刮治器精细清除种植体周围的深层菌斑，以保持口腔卫生。如果需要，医生还会进行三维影像检查，以观察种植体与骨骼的结合情况，确保手术效果和患者的口腔健康。此后，患者应保持每年至少一次的常规检查，以持续监控种植体的状况。

2.警惕异常及时就医。一旦察觉到种植体出现松动、牙龈红肿并伴有出血、咬合时感到疼痛或有脓液流出等症状，应立即就医。这些症状可能是种植体周围炎的早期迹象。若能及时接受局部清创和抗菌治疗，可以有效遏制病情的发展。如果延误治疗，炎症可能导致骨质吸收加剧，最终可能导致种植体脱落，治疗难度和风险也将大大增加。

3.配合专业养护措施。为了维护口腔健康，建议每6个月进行一次专业洁治。在这个过程中，医生会使用低功率的超声洁治器来仔细清洁种植体表面，去除可能积累的牙结石。此外，定期进行咬合检查同样重要，通过使用咬合纸或先进的数字化设备，对咬合平衡进行测试，并对牙冠进行必要的微调，以确保牙齿受力均匀，从而预防潜在的问题和保持口腔健康。

种植体的寿命，一半取决于种植技术，一半在于日常养护。从细致的居家清洁到规范的使用习惯，再到定期的专业维护，把每一个护理环节落到实处，就能让这颗“新牙”稳固扎根。◎