



# 种植牙术后维护， 让新牙“稳如泰山”

◎上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔种植科 朱伟莉

种植牙既能解决牙齿缺失带来的咀嚼难题，又能提升牙齿美观度，因此成为众多缺牙人士的选择。然而，不少人忽视种植牙术后的维护，致使种植牙使用寿命缩短。实际上，做好术后维护至关重要，它不仅能减少牙龈发炎、种植体松动等状况，还能提高种植成功率，让种植牙长久陪伴我们。

## 术后短期护理

术后24~48小时是种植牙维护的关键时期，重点放在“护伤口、防感染”，为创口愈合提供更好的环境。

1. 出血管理。术后24小时内容易出现出血和肿胀，这是正常现象，此阶段不可刷牙、漱口，或用舌头舔伤口，防止伤口血凝块脱落引发“干槽症”。出现面部肿胀或渗血时，可以用冷敷的方式缓解，用干净毛巾包裹住冰袋后贴紧皮肤，每次15~20分钟，间隔1~2小时重复一次；48小时后要更换成热敷，以便更好地消肿。如果持续大量出血，需要立即前往医院就医处理。

2. 饮食管理。术后饮食要以温凉、细软的流质或半流质食物为主，如牛奶、粥、烂面条等，避免过热、坚硬、辛辣刺激的食物；用未进行手术的一侧牙齿咀嚼食物，以免食物刺激创口。术后1周可以逐渐过渡到软食，2周后可以逐渐恢复到正常饮食。

3. 口腔清洁。术后24小时以后可以用软毛牙刷轻轻地刷牙、清洁口腔，但要避开手术区域，以免刺激创口影响恢复。同时可以在医生指导下使用漱口水或淡盐水漱口，每次含30秒后吐出，每天2~3次，可以有效抑制细菌滋生。术后2周后

可以逐渐恢复到正常刷牙，但仍需选择软毛牙刷，轻柔地清洁手术区域。

4. 保证充足休息。术后1周内要保证充足的休息，避免剧烈运动，如跑步、跳绳等，减少机体能量消耗，以保证创口处于良好的恢复环境。避免吸烟喝酒，烟中的尼古丁和酒精会影响伤口愈合，甚至增加感染风险。

## 术后长期维护

度过短期恢复期后，长期科学的日常维护才是保障种植牙“稳固”的关键环节，此时重点要放在“清洁、饮食、复查”这三个维度。

1. 保持精细化口腔清洁。种植牙也需要每天进行精细化清洁，早晚用软毛牙刷清洁种植牙及周围牙龈，选用含氟牙膏，每次刷牙时间不少于3分钟，避免过于用力，防止牙龈损伤。同时配齐种植体清洁工具，如牙线、牙缝刷、冲牙器等，清洁种植牙和邻牙之间的牙缝。此外，也可以使用冲牙器，通过高压水流冲洗难以清洁的部位，每周2~3次即可。这些清洁措施可以有效防止食物残渣堆积，减少牙龈发炎、种植体周围炎等问题。

2. 调整饮食习惯。种植牙可以

承担起一部分咀嚼功能，但为了延长其使用寿命，仍需避免长期食用过硬的食物，如坚果、骨头、硬糖、冰块等，这些会让种植牙受力过大，出现裂纹、种植体松动或牙冠破裂。也要避免黏性过大的食物，如年糕、糯米制品等，这些食物黏在种植牙表面时不好清洁，容易滋生细菌。饮食应该养成健康的习惯，使用双侧轮换咀嚼，同时控制甜食摄入量，预防龋齿。

3. 坚持定期复查。定期复查是维护种植牙的必要环节，复查时医生会用专业工具检查种植牙的稳定性、牙龈健康情况和咬合情况，复查时间一般为术后1个月、3个月、6个月，之后便可以每年复查一次。复查之后会根据实际情况针对性处理，如种植牙周围出现的牙结石会进行专业清洁，防止结石刺激牙龈引发种植体周围炎；调整咬合关系，避免咬合不当对种植牙造成额外压力，保持其受力均匀。

此外要注意，种植牙术后如果出现下面这些特殊情况，应及时就医诊治，切勿自行处理，以免延误治疗：手术部位持续出血不止，或出血情况加重；种植体周围肿胀明显、疼痛、化脓；种植牙松动、咬合不适或咀嚼无力；种植牙牙冠破损、脱落或颜色异常。☺