

破解配假牙“反复跑、不贴合”痛点

# 数字化全口义齿，更高效舒适

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道

对于全口缺牙的朋友来说，配一副合适的假牙，往往要经历“反复跑医院、试戴总松动、异物感强烈”的困扰。传统全口义齿从取模到最终戴牙，往往需要往返医院4-6次，历时数周，对于行动不便的老年人或忙碌的上班族来说格外折腾。

数字化全口义齿口腔修复新技术的出现，彻底改变了这一现状，凭借少复诊、高精度、强固位的优势，成为缺牙患者的新选择。

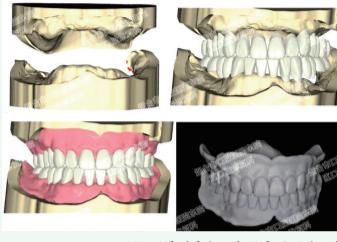
## 少跑医院省时间，就诊更高效

“以前配假牙，光来回跑医院就折腾得够呛。”一位在烟台市口腔医院就诊的患者感慨。

烟台市口腔医院的专家介绍，传统全口义齿制作，依赖“手工取模、蜡型雕刻、人工排牙”等多个环节，就像“手工捏泥人”，不仅精度和稳定性难免受医生和技师的

经验与手艺的影响，而且每个环节都需要患者到院配合，前后至少复诊4-6次，全程耗时1-2个月。

而数字化全口义齿将3D扫描、计算机辅助设计(CAD)、计算机辅助制造(CAM)等数字技术贯穿制作全程，就诊次数直接减少到2-3次。第一次就诊，医



设计并打印诊断义齿



数字化设计最终义齿

## 精准贴合更舒适，使用更放心

传统手工制作的义齿，精度全凭经验把控，容易出现贴合偏差——基托过紧会磨伤牙龈，过松则会留缝导致松动，异物感强烈。

数字化全口义齿靠科技“把关”，口扫仪采集的数据精准度高，电脑设计时能细致优化每一个细节，还能通过虚拟仿真提前模拟佩戴效果，确保基托与牙龈紧密贴合。

临床数据显示，数控加工一次性成型的义齿，不仅尺寸稳定、强度高，切削义齿的表面比传统义齿更加光滑，不易黏附细菌，更利于口腔健康。许多患者佩戴后反馈，数字化义齿异物感明显

减轻，咀嚼时更稳固，就像自己的牙齿一样自然。

数字化全口义齿的普及，不仅是口腔修复技术的革新，更体现了对患者需求的精准回应。它不仅解决了传统假牙“反复折腾、佩戴不适”的痛点，还大幅降低了医生操作难度，缩短了椅旁时间，减少了对临床经验的依赖，修复质量也更加稳定。

“随着数字化技术的持续发展，未来全口义齿修复将更加智能化、个性化，相信在不久的将来，全口义齿的制作会进入全数字化时代，‘当天就诊、当天戴牙’的即时修复或许很快就能实现。”专家介绍。



# 立春养生重在疏肝升阳

冬去春来，2月4日迎来二十四节气之首——立春。在中医看来，“疏肝升阳，防风御寒”是这一时节的养生关键词。立春为春三月之始，天地阳气升发、万物复苏，人体气血亦随阳气从“冬藏”转向“春生”，脏腑功能由静转动。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说，立春时节，气温回升，但余寒未消，阳气尚未充盛，寒邪、风邪仍盛。

中医认为，春属木，应于肝，肝失疏泄或感受外邪，易导致气血运行失常、脏腑功能失调；同时，春季风气当令，风邪易侵袭人体肌表，且常兼夹寒、湿、热邪，成为多种春季疾病的诱因。具体而言，立春时节容易出现乏力倦怠、心烦急躁、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。北方常见风寒感冒、血压波动、皮肤干燥瘙痒、慢性肾脏病急性加重等情况发生，南

方易发湿疹、过敏性鼻炎以及脘腹胀满、食欲不振等消化系统疾病。

养护初升的阳气，方能为一年的健康打下坚实基础。

专家介绍，此时饮食宜以“省酸增甘，助阳升发，温散风寒，疏肝健脾”为原则，可减少酸味食物，增加红枣、糯米、蜂蜜等甘温食材和生姜、葱白、韭菜等温性食物，尽量不食生冷食物，宜清淡饮食并搭配疏肝食材。

“春笋清热化痰、益气和胃、利膈爽胃，玫瑰花疏肝理气、活血散瘀，枸杞滋补肝肾、益精明目，三者均是当季的药食同源佳品。”申子龙说，立春还有食用春饼的习俗，其食材多为辛温、甘温之品，辛温发散可助阳气升发，甘温健脾可养脾气。

情志、起居和运动的调养同样重要。保持心境平和舒畅，多外出踏青；作息应顺应

自然界阳气升发之势，适当早起；运动以舒缓柔和者为主，散步、太极拳、八段锦及各类拉伸动作既能活动筋骨、流通气血，又可避免过度出汗损耗阳气。

此外，用简便的中医外治法也可疏通经络、调畅气机，助力身体顺应春生之气。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华介绍，坚持每天晨起或睡前按揉太冲穴与行间穴至产生酸胀感，可改善情绪烦躁、头晕目眩；空闲时用木梳或手指从前额向后

梳理头皮、每次5至10分钟，能刺激经络穴位，促进阳气升发，缓解“春困”；沿大腿外侧中线从上到下拍打胆经、每次3至5分钟，也有助于疏通肝胆经气。

一年之计在于春。立春不仅是自然时序的转折，也是身心调养的新起点。顺应天时，扶助阳气，便是春日里对自己最好的关照。

据新华社



## 4个坏习惯 让头皮疯狂出油

不少人有这样的困扰，明明早上才洗过头，下午刘海就油成一绺一绺，这可能是你的头皮在“抗议”。

当你熬夜或处于焦虑状态时，身体会释放压力激素并刺激雄激素分泌，二者都会直接促进皮脂腺活跃，加速油脂分泌。同时，作息紊乱还会打乱皮脂分泌的自然节律。

许多人为了追求“彻底去油”，频繁使用清洁力过强的洗发水。然而，过度清洁会洗去保护性油脂及有益菌群，陷入“越洗越油”的循环。

奶茶、油炸食品等高升糖指数(GI值)食物会引起血糖快速升高，促使胰岛素大量分泌。胰岛素不仅能降糖，还会刺激雄激素合成、增强5α-还原酶的活性，从而推动皮脂腺大量分泌油脂。

潮湿环境会使头皮角质层含水量升高、屏障功能下降，引发或加重出油。若本身有脂溢性皮炎、毛囊炎等问题，炎症因子也会持续刺激皮脂腺，导致油脂分泌失控。据人民网

## 全球近40%的 癌症病例可预防

世界卫生组织及其国际癌症研究署发布最新全球研究报告指出，全球近40%的癌症病例可以预防。

报告估计，2022年所有新发癌症病例中约有37.8%(约710万例)与可预防的因素有关，这凸显了预防在减轻全球癌症负担方面的巨大潜力。

报告说，新研究调查了30种可预防的致癌因素，包括吸烟、饮酒、高身体质量指数(BMI)、缺乏体育锻炼、空气污染等，以及9种可致癌的感染。研究涵盖全球多国和36种癌症类型数据，确定吸烟是全球首要的可预防致癌因素，导致所有新发癌症病例的15%，其次是感染(10%)和饮酒(3%)。

在全球范围内，肺癌、胃癌和宫颈癌占所有可预防癌症病例的近一半。肺癌主要与吸烟和空气污染有关，胃癌在很大程度上归因于幽门螺旋杆菌感染，而宫颈癌绝大多数由人乳头瘤病毒(HPV)引起。

“这是首项全球性分析，揭示了有多少癌症风险源于我们可以预防的因素。”世卫组织癌症控制组组长兼该报告作者伊尔巴维博士说，“通过分析不同国家和人群的癌症模式，我们可为各国政府和个人提供更具体信息，帮助预防许多癌症病例的发生。”

报告显示，男性可预防癌症病例的比例远高于女性，其占比在男性新发癌症病例中约为45%，在女性中约为30%。男性所有新发癌症病例的约23%与吸烟有关，其次是感染(9%)和饮酒(4%)。女性所有新发癌症病例的约11%与感染有关，其次是吸烟(6%)和高BMI(3%)。

研究结果强调，需要制定因地制宜的预防策略，包括采取有力的烟草控制措施、监管酒精使用、接种相关疫苗以预防HPV等病毒感染、改善空气质量、加强工作场所安全，以及提倡更健康的饮食方式等。

据新华社