

花数十元在家“DIY补牙”靠谱吗？

记者按网络教程“补牙”，口腔科专家评价：-100分



记者按网络教程“补牙”，获得负分。

【体验】

记者DIY补牙，专家评分：-100分

在各大网络销售平台，“补牙套装”的相关产品琳琅满目。在一家主营补牙材料的“旗舰店”，补牙材料、粘冠材料价格最低仅20余元，月销量超过1000件，好评超过500条。从评论来看，大部分人买来自用，也有人买回家给家里老人补牙。遇到操作不便情况，还有人请同事帮忙来补牙。

记者随后网购了一套好评率较高的补牙材料，尝试为一具牙齿模型补牙。

按照页面介绍，先将粉剂与液剂按2:1的比例倒出，接着对牙面和牙洞进行清洁、干燥，再将粉剂与液剂调和好，倒入牙洞内。等凝固约1分钟后，将牙面多余的材料刮出，调节高度。

遗憾的是，在调和粉剂与液剂这一步骤，记者就多次遭遇失败，不是粉剂过多导致凝固太快，就是液剂过多导致材料偏稀。

手忙脚乱地填充完假牙上的牙洞后，武汉大学口腔医院修复科的美学修复专家梁珊珊副教授给记者的补牙“成品”评分：“龋坏的牙体组织没有彻底清除，补完后不仅没有呈现天然牙齿的颜色和窝沟形态，而且填充材料过高，影响咬合。如果满分是10分的话，这次‘补牙’只能是非常糟糕的‘-100分’。”

【分析】

小牙洞不简单，DIY补牙风险大

梁珊珊介绍，玻璃离子水门汀属于口腔修复材料之一，虽然记者购买的这套补牙材料名为“玻璃离子水门汀”，但是外包装很简陋，没有材料成分说明、应用方法及安全性等必备信息。对于这类网购材料来说，普通民众缺乏口腔专业知识以及口腔医疗操作能力，不仅难以判断材料是否具有售卖资质，也很难符合无菌原则。

正规”补牙如何操作？梁珊珊介绍，在专业口腔医疗机构进行规范治疗时，医生首先全方位了解牙齿状况，并结合相关检查进行诊断。如果仅仅是色素沉着或者牙结石，可以通



网上各类“自助补牙”产品。

过洁牙或抛光的方式去除；如果是龋坏，就需要根据龋坏的深度和范围来做相应的治疗。对于没有累及牙神经的轻度龋齿，医生会使用专业工具，彻底清除龋坏的牙体组织并进行窝洞预备。以临床上常用的美学树脂修复材料为例，对预备好的窝洞依次使用酸蚀剂、处理剂以及粘接剂等，再将与牙齿颜色相近的树脂修复材料充填于窝洞内并恢复牙齿解剖外形。

使用光固化灯“固化”充填好的修复材料后，医生还会进一步为患者精细地调整好补牙后的牙齿咬合面形态，并与对颌牙的咬合功能相协调，最后进行精细抛光。

在这些操作过程中，需对口腔进行严格地隔湿处理，以控制唾液、血液等污染物的影响。按照上述规范操作完成一个龋洞充填修复至少需要15-30分钟。由此可见，在家3分钟

“补牙其实很简单，自己也能DIY。”

“害怕去医院？在家补牙更方便。”

“医生补牙300块，自己补牙30块。”

近来在各大网站上，在家“DIY”自助补牙的相关推送层出不穷。更有网友热心分享“经验”：网购工具和材料，仅需数十元；自己在家调制补牙材料来填充牙洞，几分钟就能补好牙齿。这些网页上，评论区的互动也相当热烈。

不过，口腔科专家提醒市民：补牙属于牙体修复技术，对口腔医学专业性要求极高，自己在家补牙属于高风险作业，很可能因为操作不当产生较大的隐患。牙齿出现问题应该科学就医，不要盲目听信“DIY”补牙。

完美补牙的想法并不现实。

梁珊珊补充说，对于累及牙神经的深龋坏，还需要先进行根管治疗，再行修复治疗。如果自己在家简单填充牙洞，牙神经出现进一步感染，可能会延误治疗，甚至导致拔牙。

【提醒】

牙膏补牙？自制假牙？专家：千万别信

特殊牙膏，能通过刷牙的方式不知不觉间补好牙齿？

特殊的树脂材料，用热水浸泡后再用手指捏成牙齿形状，就能自制假牙，粘接到缺失牙的左右牙齿间来临时使用？

梁珊珊告诉记者，她平时接诊患者时，曾遇到过不少类似的咨询。“这些虚假广告看上去很诱人，实际上就是‘智商税’，方法不科学，更不安全。”

“专业口腔医生大多数都经过了十多年专业学习。这与网上‘3分钟自学成才’的提法，存在天壤之别。”武汉大学口腔医院修复科主任、口腔修复专家黄翠教授说。

她介绍，医学生至少需要5年时间完成大学的理论知识学习和专业培训，获得本科学历后，又需要至少3-6年时间进行规范化的临床诊疗培训和职业技能专业培养，才能成长为硕士、博士，走上临床工作岗位后，还需坚持继续学习。因此，网上介绍的各类DIY牙齿操作看似简单，但不现实。要想处理好口腔问题，能“以假乱真”地将牙齿修复得适当，恢复美观及功能，同时不影响吃饭、说话等日常生活，对口腔修复专业技能要求很高。

黄翠提醒市民，如果遇到龋齿、牙裂等各种牙体缺损问题，请一定到专业的口腔医疗机构就医，千万不要在家盲目解决。

文图来源：武汉晚报