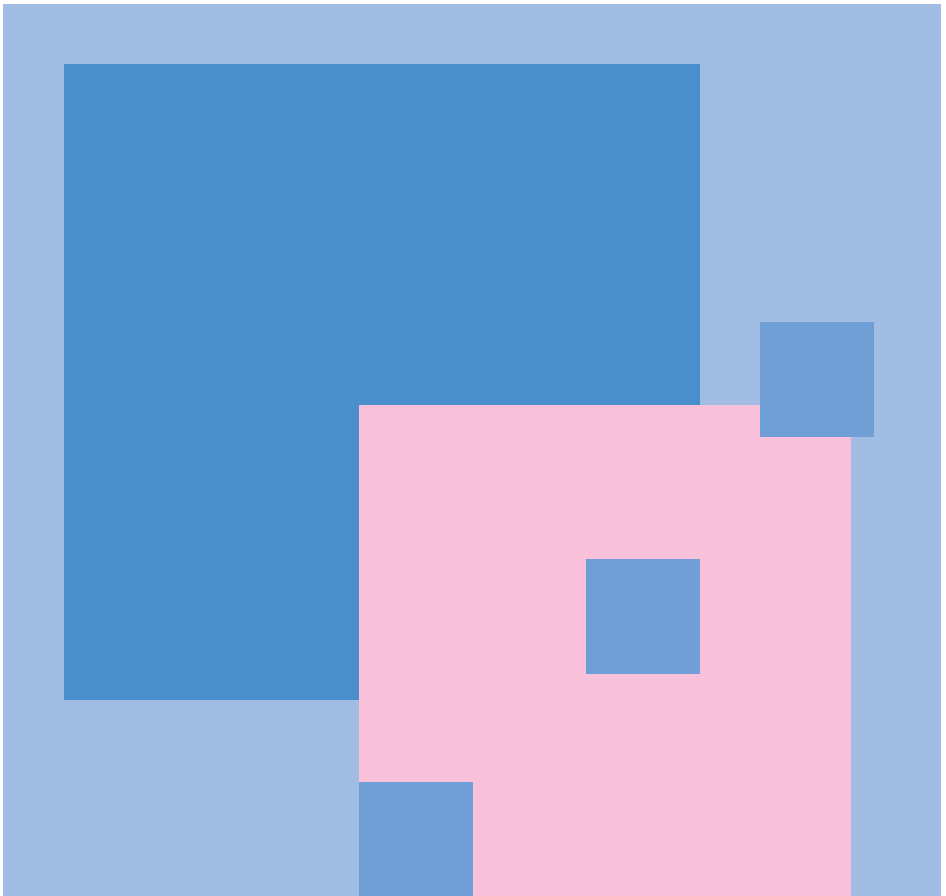




KK Women's and
Children's Hospital
SingHealth

唇腭裂及颅颜矫正中心 (Cleft & Craniofacial Centre)

牙槽骨移植手术 (Alveolar Bone Graft, 简称 ABG) 的术后护理



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

目录

了解牙槽骨移植手术	1
在什么状况下需要进行牙槽骨移植 (ABG)?	1
牙槽骨移植手术的过程	2
何时需要牙槽骨移植手术	4
牙齿矫正医生和整形外科医生的术前计划	4
术后常见副作用	5
对牙槽骨移植手术的相关疑问, 向谁咨询?	6
牙槽骨移植手术的术后护理	6
牙槽骨移植手术后的饮食调整	8
食物清单	10
饮食计划范本	13
安全饮食建议	15
术后复诊预约	16
在什么情况下要联系整形外科护士?	16
备注	17

■ 牙槽骨移植手术需知

牙槽是由**牙槽骨**，就是指牙龈内的骨头，所构成。其功能在于稳固牙根。

植骨是指将骨头从身体的一部位移植到另一部位。

唇腭裂患者的上腭与牙槽、牙齿间会有空隙存在。此空隙为牙槽突裂，有时会沿着牙齿延伸至鼻腔。

进行牙槽骨移植手术时，整形外科医生将填充来自您骨盆的松质骨至牙槽突裂的空隙中。然后再小心地把牙龈粘膜缝合。

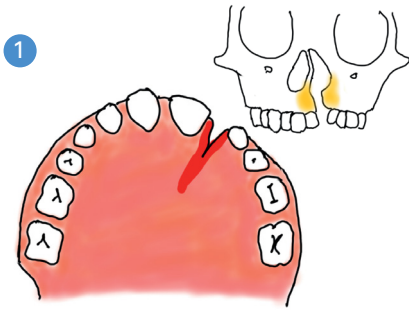
■ 在什么状况下需要进行牙槽骨移植 (ABG)?

牙齿需要固定在牙槽中才能正常、健康地生长。如果有牙槽突裂症状，牙齿便不能在恰当的位置生长。随着年龄的增长，这病情可能更难治疗。食物也可能卡在牙槽间隙中，引起蛀牙和牙龈疾病。

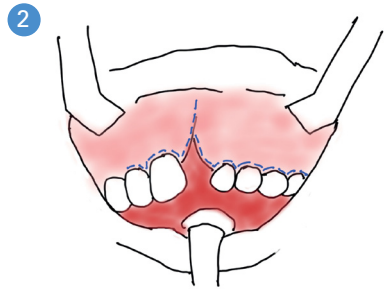
ABG 的益处：

- 牙齿需要骨头支撑，以促进牙齿成长。
- 牙龈的完整及美观。
- 更好地支撑鼻基。
- 闭合口鼻之间的任何瘘管(异常连接)。

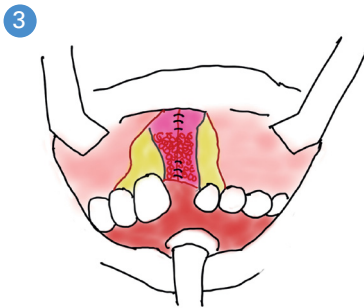
■ 牙槽骨移植手术的过程



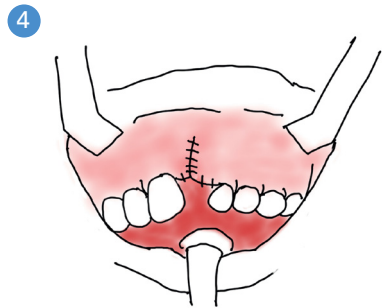
1 这张图展示了牙槽间隙(红色部分)和缺失的骨头(黄色部分)。



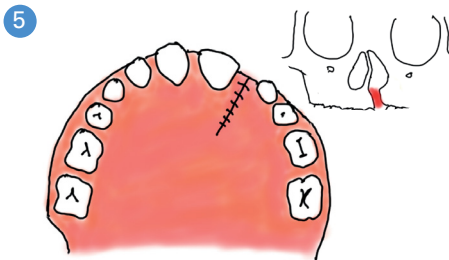
2 医生会沿着牙槽间隙双侧做切口, 并把粘膜游离开来, 显露出牙槽的间隙。



3 紧接着, 将从骨盆取出的松质骨填入间隙里。

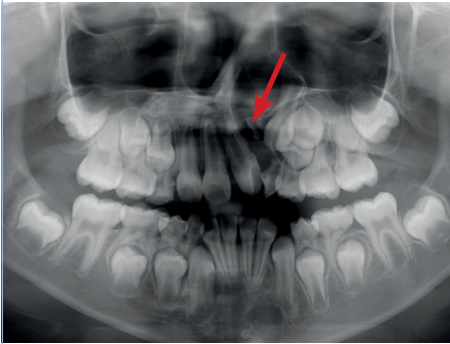


4 再把牙槽双侧的粘膜缝合。



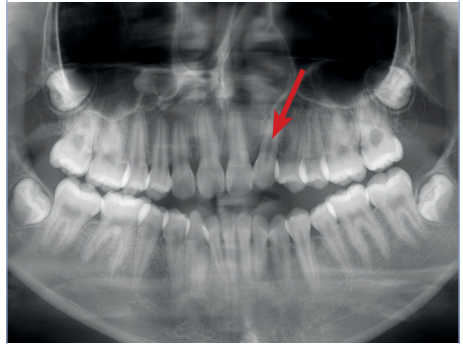
5 这样, 粘膜就可以愈合了。

术前



术前牙槽里有个间隙。

术后



术后几个月，犬齿已长入移植骨。

术前



术前，成熟犬齿生长在错的位置。

术后



术后以及牙齿矫正几个月后，
成熟犬齿已生长在适当位置。

■ 何时需要牙槽骨移植手术？

- 1 当**成熟犬牙**即将**发育完成时**。
- 2 手术通常在 **9 岁到 14 岁之间进行**。
- 3 牙齿矫正医生和整形外科医生将决定进行手术最恰当的时期。
- 4 手术需住院两到三天。

■ 牙齿矫正医生和整形外科医生的术前计划

术前六个月到一年：



- 将为您的**牙齿拍摄照片和 X 光片**，以帮助您的外科医生制定手术方案。
- 您的牙齿矫正医生将给您的牙齿箍上牙套。**经牙套矫正后**，牙齿的移位进而产生给植骨所需空间。

术前一到两周：



- 您的牙医会**清洗您的牙齿**，以确保您的牙齿和牙龈在术前处于最佳卫生状态。

术后一周：

- 整形外科医生和牙齿矫正医生将**检查**您的伤口，以评估移植骨的愈合程度。
- 将照常箍牙。

术后三个月：

- 将**拍摄 X 光片**，以评估移植骨的状态。

■ 术后常见副作用

一些常见的轻微副作用是正常现象，症状一般会在几天内逐渐消失。其中包括：

1. 与麻醉相关的

- 例如在麻醉效力逐渐消失时的头痛、头晕或呕吐。

2. 牙龈 — 手术部位

- 口腔疼痛，面部轻微肿胀。

3. 盆骨 — 移植部位

- 走路时伤口会轻微疼痛。
- 取骨部位出现轻微淤青。

较严重的并发症是十分罕见的。您可以与您的整形外科医生作进一步讨论：

1. 从盆骨取骨时，有极小的风险可能**损伤大腿神经线**以致大腿侧边出现麻痹症状。但这种并发症一般只是暂时性的。
2. 移植骨会在大约两周内获得新血供。**要避免移植骨被细菌感染，就要保持口腔卫生。**感染过的牙槽骨，可能需要二期的手术。
3. 伤口碰撞硬物或咀嚼硬质食物可能会使**移植骨受损**。
4. 口鼻瘘管属于鼻子和嘴巴之间的一种异常连接。牙齿前侧存在瘘管的儿童大部分需要牙槽骨移植手术。在某些情况下，牙齿后侧也可能有瘘管。若瘘管太大，可能无法单凭一次手术将其修复。

如果修复后的瘘管伤口裂开，患者需要二期的修复。

■ 对牙槽骨移植手术的相关疑问，向谁咨询？



您可以致电 **9100-3978** 联系
唇腭裂及颅颜矫正中心 (CCRC)。

CCRC 临床协调员可以帮助您联系上：

- 心理学家
- CHAMPs 团队（由儿童医疗辅导员、美术治疗师和音乐治疗师组成。）

■ 牙槽骨移植手术的术后护理

要确保牙龈和盆骨的伤口愈合，请在术后的四到六周内遵照这些指示。

该注意哪些事项？



- 睡觉时头部抬高 30°或睡在两个枕头上，以减轻面部肿胀。
- 张嘴打喷嚏。



- **不得**擤鼻涕或揉鼻子。
- 避免接触性运动（如篮球、足球、跆拳道）。

应当如何保持伤口清洁？

- 保持良好的口腔卫生。
- 多喝水，并在每次用餐/喝饮料/服药后用**盐水漱口**。漱口后把盐水吐出来。

盐水配制：

- 在 500毫升的凉开水中加入 1 茶匙盐。
- 配制 24 小时后须丢弃。

- 遵照医疗团队的指示，用**稀释的氯己定漱口**。漱口后把氯己定吐出来。

稀释氯己定漱口剂配制：

把10毫升的氯己定加入约 1 杯水。

- 用餐后用手电筒检查牙龈的清洁度。
- 使用软毛牙刷**以温和的力度刷牙**。
- 牙龈上的缝合线会在四到六周内脱落。
- 保持伤口敷料干燥、完好。

术后需要服用哪些药物？

- 手术后的三到五天，需依照指示服用止痛药。
- 抗生素需依照指示疗程全程服用完毕。

■ 牙槽骨移植手术后的饮食调整

麻醉复苏后当天只允许饮用清澈的液体。

软质饮食

术后的**六到八周**，需吃软质食物，以确保伤口良好的愈合。

1. 术后吃的食物必须要软。大力咀嚼或吮吸可能会损坏移植骨。



食物应当：

- 切成 1-2 公分长（面条、意大利面、肉丝）。
- 切成 0.5-1 公分的小丁（肉、蔬菜、水果）。
- 米饭/意大利面/面条与滤汤/肉汤的混合比例为 1:2。
- 可以用叉子或勺子轻松捣碎。
- 易吞咽。



避免食用硬质、松脆、有嚼劲的食物



薯片/小零食



饼干



炸鸡



糖果

2. 食物不应粘稠或含有小碎块/粉末。这类食物可能会卡在伤口里，造成感染，并延迟伤口愈合。



当您做以下动作时，食物应轻易地从勺子上滑落：

- 向侧边倾斜。
- 被轻弹一下。



避免食用粘性食物



花生酱

避免食用有残渣的食物



含未溶解粉末的美禄；
含胡椒颗粒和香料颗粒的汤

3. 对于有籽的食物（如冬瓜），尽量多去籽。

视频资源



请扫二维码，观看竹脚妇幼医院 (KKH) 牙槽骨移植手术 (ABG) 软质饮食的视频。

<https://tinyurl.com/ABGsoftdiet>

食物清单

请参考下列食物清单。此清单仅供参考，恕无法详尽无遗。如果您需要任何说明，整形外科护士可为您提供指导。

食物过敏注意事项：如果您对某种食物过敏或有特殊饮食需求，请向整形外科护士寻求咨询。

食物类别	✔ 推荐的食物	✘ 需避免的食物
<p>米饭和替代品</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 滤汤泡饭；稀饭（如潮州粥）。• 含番茄酱/清汤的意大利面。• 切断的清汤粿条、通心粉、米苔目。	<p>粘性食物：</p> <ul style="list-style-type: none">• 浓粥（如粘稠米粥）• 燕麦饮品、谷类饮料• 淀粉类蔬菜泥（如土豆和红薯） <p>干制或需要咀嚼的食物：</p> <ul style="list-style-type: none">• 饼干• 面包、小蛋糕、可颂、司康饼 (scone)、硬面包圈、西式煎饼• 印度全麦饼、蒸米糕、印度煎饼、多层或米浆煎饼• 寿司
<p>肉类和替代品</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 煮软的肉丝（如牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉）• 蒸蛋、煎蛋、西式炒蛋、水煮蛋清• 嫩豆腐、蛋豆腐• 蒸鱼• 切好的鱼饼、鱼丸、火腿• 切好的素肉（没有嚼劲、没有用海苔包裹）	<p>干制或需要咀嚼的食物：</p> <ul style="list-style-type: none">• 有嚼劲的干制肉• 肉碎• 酥脆的油炸肉• 水煮蛋黄• 贝类（如虾、螃蟹）• 坚果和种子• 香肠、鸡块

食物类别	 推荐的食物	 需避免的食物
蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮软的包菜、生菜、胡萝卜、花椰菜 • 煮软的去皮瓜类、黄瓜、西葫芦、番茄（尽量去籽） 	<ul style="list-style-type: none"> • 需要咀嚼或容易散开并卡在伤口里的蔬菜（如薄叶叶菜、西兰花） • 所有含豆类、豆或谷粒的蔬菜（如长豆、四季豆、香豌豆、玉米）
乳制品 	<ul style="list-style-type: none"> • 即饮配方奶 • 即饮牛奶，如鲜奶、超高温灭菌奶（原味或调味、脱脂、低脂或全脂） • 酸奶饮料 • 不含果粒的酸奶 	<p>含有容易卡在伤口中的未溶解粉末/残留物的食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 由粉末冲配的牛奶或配方饮料 <p>粘性食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 乳酪
水果 	<ul style="list-style-type: none"> • 软质水果块（如芒果、木瓜、香蕉、西瓜） • 焖/蒸/削皮的苹果、梨 • 切好的去皮无籽葡萄 • 果泥（如蜜瓜） 	<p>干制或需要咀嚼的食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 脆果（如苹果、梨） • 含较小硬籽的水果（如猕猴桃、火龙果） • 水果干 • 带皮水果（如蓝莓） • 柑橘类水果（如橙、柚子）
饮料 	<ul style="list-style-type: none"> • 不含果粒/果肉的果汁 • 已过滤的薏米水、凉茶等饮料、菊花茶 • 豆奶 • 袋装/罐装的麦芽饮料（如美禄和阿华田、非粉末制成） • 营养补充剂（如 Ensure® Plus、Resource® Plus） 	<p>易导致伤口破裂的食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 汽水/碳酸饮料 • 泡腾片剂饮料 • 酸味果汁饮料

食物类别	 推荐的食物	 需避免的食物
羹汤和肉汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 滤汤 • 袋装/罐装奶油汤 (非粉末制成、不含肉块) 	<p>需要咀嚼或含有容易卡在伤口中的颗粒食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 含有颗粒的汤 • 含坚果的调味汁 (如沙爹酱)
油脂 	<ul style="list-style-type: none"> • 所有类型的烹饪油 • 黄油/人造黄油 (软的或融化的) 	<p>含有容易卡在伤口中的颗粒食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 含有小块香草/大蒜的黄油/人造黄油 <p>粘性食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 花生酱 • 果酱 • 榛子巧克力酱 • 咖喱酱
甜点和零食 	<ul style="list-style-type: none"> • 不含坚果、水果干或软糖的冰淇淋 • 豆花 • 不含配料或酱汁的冰冻酸奶 • 不含果粒的软布丁或软果冻 	<p>干制、粘性或需要咀嚼的食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 饼干 • 薯片、虾片等炸物 • 所有巧克力 • 爆米花 • 蛋糕、英式松饼、油酥糕点、甜甜圈 • 凝固型果冻 (如燕菜、魔芋果冻) • 糖果
香料和调味料 	<p>所有其他的香料和调味料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 干制和鲜香草 • 容易引起咳嗽的香料 • 有籽的食物 (如带籽辣椒、孜然)

饮食计划范本

院方建议您从不同食物组别**摄取多元化的食物**，以确保营养均衡。

饮食计划范本 1

餐食	食物类别	推荐食物
早餐	肉类和替代品	西式炒蛋搭配切好的火鸡火腿 
	饮料	袋装美禄饮料
早晨点心	甜点和零食	软布丁
午餐	米饭和替代品	清汤通心粉
	肉类和替代品	切好的素肉
	蔬菜	煮软的包菜
	水果	切好的芒果 (去除含纤维的部分) 
午间点心	乳制品	牛奶
晚餐	米饭和替代品	米饭搭配清汤/肉汤
	肉类和替代品	蛋豆腐搭配稀释酱汁 
	蔬菜	煮软的去皮冬瓜
	水果	蜜瓜泥
夜宵	饮料	豆奶 

饮食计划范本 2

餐食	食物类别	推荐食物
早餐	米饭/肉类和替代品	鸡丝稀饭
早晨点心	乳制品	不含果粒或配品的酸奶 
午餐	米饭和替代品	米饭和印度番茄香料汤
	肉类和替代品	印度咖喱鱼（稀释酱汁，使用滤网滤除食物残渣或粉末）
	蔬菜	煮软的花椰菜
	水果	西瓜泥
午间点心	甜点和零食	豆花
晚餐	米饭和替代品	番茄酱意大利面
	肉类和替代品	煮软的牛肉丝 
	蔬菜	煮软的胡萝卜块 
	水果	蒸苹果块
夜宵	饮料	袋装阿华田饮料

安全饮食建议



- 尽量避免大力咀嚼。必要时，用伤口另一侧的后侧牙咀嚼。
- 将食物切好或去皮后再放入嘴里。



- 不得使用前侧牙咬碎食物



- 不得使用吸管/筷子，以免戳到/破坏牙龈的伤口。
- 用餐或喝饮料时避免说话或大笑。



- 用餐时避免分心或到处走动。



■ 术后复诊预约

出院一周后将会安排您与整形外科医生、整形外科护士和牙齿矫正医师的复诊预约。

■ 在什么情况下要联系整形外科护士？



出院后，如果您遇到以下任何情况，
请立即致电 **9180-0186** 联系**整形外科护士**。

- 出现逐渐恶化的发红、疼痛、肿胀或伤口渗出脓血 — 意味着伤口受到感染。
- 发烧至 38.5°C 及以上
- 其他异常症状

备注

热线

唇腭裂及颅颜矫正中心 (Cleft & Craniofacial Centre)

6394-1521

中央预约电话

6294-4050



KK Women's and
Children's Hospital
SingHealth

100 武吉知马路
新加坡邮区 229899
电话号码: 6-CALL KKH (6-2255 554)
传真号码: 6293-7933
网站: www.kkh.com.sg
 www.facebook.com/kkh.sg