

健康台州

暑期医院“爆款”项目②

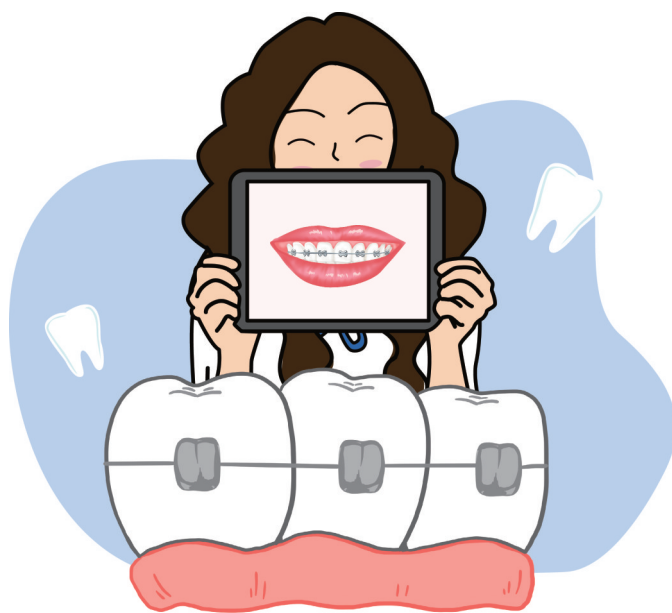
学生“整牙热”，你被卷了吗

如何整牙，听听医生的专业建议

记者 王怡/文 吴畅/图

龋齿、龅牙、“地包天”、牙齿不齐……每年暑假，都是学生治疗牙齿疾病的高峰期。如今，有越来越多家长，开始重视孩子的口腔健康问题，不仅仅是为了预防龋齿，牙齿的颜面和美观也是很重要的一部分。

那么，孩子的口腔问题与哪些不良生活习惯有关？如何分辨是否需要矫正牙齿？来听听牙科医生的专业建议。



高考后迎来“整牙热”

高三毕业生小刘，从小牙齿排列不整齐，上学的时候总被同学取笑，这导致她一直很自卑，平时拍照，也习惯性地抿嘴笑。今年高考结束后，小刘特地和爸妈一起去口腔科面诊，打算利用这个超长假期进行正畸治疗。

“每年高考后，门诊都会迎来牙齿矫正的高峰期，传统的托槽固定矫正，在每月复诊上存在一定的困难，因此如今的不少学生都会考虑复诊相对方便

如何判断是否要矫正牙齿

担心两颗门牙之间缝隙过大影响颜值，今年18岁的琪琪在高考后，也犹豫着是否要戴牙套矫正。

“接诊医生说，我这种情况最好佩戴牙套做正畸，把后面的牙齿往前推一推，缩小缝隙。”琪琪说，“身边有戴牙套的同学，经常会抱怨牙齿很痛，平时还要特别注意饮食方面的问题，但矫正后的效果，是我想要的。”

“牙齿矫正治疗的黄金时间，通常在孩童和青少年发育期间。对于上颌前突明显或者下颌地包天的颌骨发育异常的患者需早发现早处理，颌骨仍处于发育中，此时更容易调整和纠正。”张泽宇说，对于常规的固定托槽矫正来说，一般建议的治疗时间在12周岁左右。不过，成年人也可以接受牙齿矫正治疗，治疗周期及保持周期会更长一些，还需要定期进行

养成良好生活习惯很重要

“当然，对于一些严重的错颌畸形，早期矫治是非常必要的，因为错颌畸形涉及牙列和颌骨的发育，既不能耽误最佳矫治时机，又不能操之过急。”张泽宇说，现在的很多家长，过于焦虑孩子的牙齿及容貌问题，自行购买一些针对孩子牙齿矫正的半成品矫正器，有些甚至不需要经过医生的指导。

事实上，这些矫正器的作用范围与效果经常被夸大，难以降低后期矫治的难度，因此不推荐。

为了避免牙齿生病，除了要避免生活中咬指甲、咬硬物、吮吸拇指等一些不良习惯以外，张泽宇建议，大家还是要重视口腔卫生清洁，每天刷牙两次，

的隐形矫正。”台州医院口腔科主治医师张泽宇介绍，对于即将上大学的高中毕业生来说，常见的拥挤、龅牙等牙齿健康问题，都会影响面部外形和咀嚼功能，导致蛀牙的形成。

在张泽宇看来，如今很多人出现牙齿健康问题，除了和遗传因素相关以外，还用口呼吸、吮吸拇指、咬唇、舌位不对等不良习惯，以及一些意外事故或乳牙早失等因素有关。

牙周的维护。

那么，如何判断自己需不需要矫正牙齿？张泽宇也给出了一些建议。

“判断牙齿是否不齐，以及是否存在咬合不良，有一些常见的标准。”张泽宇说，一般正常的乳牙列和恒牙列，表现为牙齿排列整齐，上下后牙尖窝交错，上前牙覆盖下前牙不超过3毫米，下前牙可以暴露2/3左右，后牙咬合均匀，功能良好。

当牙齿排列偏离正常“轨道”，比如牙齿没有足够的萌出空间，出现拥挤或错位，咬合不正，龅牙等现象。这种情况下，可以通过观察口腔发现问题，然后做一个全面的口腔检查和评估，并根据具体情况提供建议。

清除滞留在牙面上的牙菌斑和软垢，并配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等，防止食物嵌塞在牙齿邻面。

此外，少吃含糖量高以及酸性的食物，避免口腔内的细菌代谢产生的酸性物质腐蚀牙齿、导致龋齿的发生，同时要尽量避免用牙吃过硬的食物，防止发生牙齿隐裂或崩折。

“还要注意定期检查牙齿，一旦出现相关问题，最好咨询专业的口腔正畸医生，并听取他们的专业建议，让孩子在正确的时间接受最佳的矫正治疗。”张泽宇说。

□提醒

打个哈欠，突然合不上嘴

“合不拢嘴”是一种病，不及时干预可能成习惯

一个人，心情好的时候，通常会喜形于色，甚至于笑得合不拢嘴。这样的描述，虽然有些夸张，但在现实生活中却是真实发生的。从专业的角度而言，“合不拢嘴”，又被称为“颞下颌关节脱位”，通俗一点叫“下巴脱臼”。

“颞下颌关节，位于面侧部，即耳朵的前下方，这个位置，大家平时做张嘴、闭嘴等动作时，都可以在双侧耳朵前方触摸到。”台州市康复医院口腔科副主任医师戴杰介绍，而日常所说的大笑“掉下巴”，指的通常是嘴张得过大时，卡在某个位置回不去。

习惯性地张口过大后，容易导致关节囊松弛，会引起关节过度运动，髁突过度运动就有可能越过关节结节后回不去，引起关节脱位。

路桥的小陈，前阵子熬夜复习，准备高考时，打了个哈欠，结果突然嘴巴合不上，连话都说不了。据小陈回忆，这么尴尬的情况，近段时间来已经发生过好几次，打哈欠会这样，有时吃饭甚至大笑时都会合不上嘴。

在紧急就医后，医生通过专业手法帮小陈进行了复位。“去年核酸采样期间，我也碰到过不少这样的患者。”戴杰说，张口过大，比如打哈欠、大笑、张大嘴巴进食、长时间张大嘴巴、张大嘴唱歌等因素导致颞下颌关节脱位以外，张大嘴进行牙科治疗，或使用开口器过度或过于暴力、做全麻经口腔气管插管、做喉镜检查等，也容易让下颌部受到外来力量的伤害，导致下颌髁突滑出关节结节，无法自行恢复原位。

此外，如果张开嘴巴时下颌受到重击，比如走路时不小心跌倒撞到下颌部位，也容易导致颞下颌关节脱位。

这种情况下，不建议自己盲目复位，或听信各类没有科学依据的偏方，最好尽快前往医院寻求专业的帮助。“一般来说，脱位需要及时进行治疗，否则会导致肌肉痉挛，增加复位难度。不及时治疗，就会变成陈旧性脱位，而如果治疗不当，则会变成习惯性脱位，造成长期影响。”戴杰说，他碰到过不少这样的患者，脱位后尝试自己复位，复位后没有固定，生活上又不注意张嘴等动作，后续一直复发。

要预防此类疾病，大家平时一定要注意用牙和咀嚼习惯，吃东西或大笑的时候，不要张口过大，用力过猛。吃硬的东西，尤其是核桃、螃蟹等，尽量先利用工具处理，咀嚼时不要单边嚼，以免造成单侧关节“过劳”。

“颞下颌关节脱位复位之后，患者应当保证充足的睡眠，每天尽早上床睡觉，避免熬夜。”戴杰说，这是因为，熬夜过程中可能会犯困，出现打哈欠的现象，打哈欠时张大嘴巴，会影响复位效果，甚至造成习惯性脱位。

在脱臼复位后的恢复期，下巴部位通常会绑绷带来固定，防止再次脱位，绷带固定的时间一般是3-5天。“对于习惯性脱位的人群来说，则可以适当延长固定的时间（三个月），以免造成下巴再次脱位。”戴杰说。

记者 王怡