



# 口腔正畸： 让你的笑容更灿烂

◎云南省曲靖市第二人民医院口腔科 杨晓东

在生活中，笑容是传递温暖与自信的重要方式。但不少人因牙齿排列不齐、咬合异常等问题，常常刻意隐藏笑容，影响了个人魅力的展现，而口腔正畸正是解决这些牙齿问题的有效手段，它能通过科学的矫正方式，让牙齿恢复整齐美观，帮助人们重拾自信，绽放更灿烂的笑容。

## 适用情况

(1) 常见的适用情况。口腔正畸并非只针对儿童和青少年，不同年龄段的人，只要存在牙齿问题且口腔健康状况允许，都可以进行矫正。常见的适用情况包括牙齿排列拥挤，即牙齿之间空间不足，相互挤压重叠；牙齿稀疏，牙齿间存在较大缝隙；牙齿反颌，也就是俗称的“地包天”，下牙覆盖上牙；还有牙齿深覆颌，上牙过度覆盖下牙等。这些牙齿问题不仅影响外观，还可能给口腔健康带来隐患。

(2) 改善口腔健康。整齐牙齿更容易清洁，能有效减少食物残渣堆积。若牙齿排列不齐，刷牙时很难将牙齿缝隙中的食物残渣彻底清除，长期下来易引发龋齿（蛀牙）、牙龈炎等口腔疾病。通过口腔正畸，牙齿排列变得整齐，清洁难度降低，可大大降低口腔疾病的发生概率，保障口腔健康。

(3) 提升面部美观与自信。牙齿作为面部的重要组成部分，其排列状况对颜值有着直接影响。牙齿不齐可能导致面部轮廓不协调，比如牙齿前突会显得嘴唇突出，影响面部整体比例。经过正畸治疗后，牙齿恢复整齐，面部轮廓会更加协调美观。当人们拥有一口整齐的牙

齿时，会更愿意展现笑容，从而提升个人自信心，在社交、工作和生活中更具优势。

## 治疗过程

(1) 前期检查与方案制定。进行口腔正畸前，需要先到正规医院口腔科或口腔正畸专科进行全面检查。检查项目通常包括口腔检查，查看牙齿、牙龈、颌骨的基本情况；拍摄X光片，如头颅侧位片、全口曲面断层片，了解颌骨发育和牙齿排列的深层情况；还可能需要取牙齿模型，以便更直观地分析牙齿形态和咬合关系。医生会根据检查结果，结合患者的需求和期望，制定个性化的正畸治疗方案。

(2) 正畸矫治器的选择与佩戴。正畸矫治器有多种类型，常见的有传统金属矫治器，价格相对较低，矫正效果稳定，但美观度稍差；陶瓷矫治器，颜色与牙齿相近，美观度有所提升，适合对美观有一定要求的患者；隐形矫治器，采用透明高分子材料制作，佩戴后几乎不影响外观，可自行摘戴，方便清洁，但价格较高，对患者的配合度要求也更高。

(3) 定期复诊与调整。在正畸治疗过程中，患者需要定期到医

院复诊，一般每4~8周复诊一次。复诊时，医生会检查矫治器的佩戴情况、牙齿的移动进度，根据治疗进展对矫治器进行调整，如更换弓丝、调整附件等，以确保牙齿按照预定的方向和速度移动，保证正畸治疗效果。

## 护理要点

(1) 保持口腔清洁。正畸治疗期间，由于矫治器的存在，牙齿清洁难度增加，若清洁不彻底，易导致牙齿脱矿、龋齿、牙龈炎等问题。因此，患者要更加注重口腔清洁，除了每天早晚使用牙刷刷牙，还可使用牙线、牙缝刷、冲牙器等辅助工具清洁牙齿缝隙。刷牙时要注意动作轻柔，避免用力过猛损伤牙龈和矫治器。

(2) 注意饮食禁忌。正畸治疗期间，患者要注意饮食，避免食用过硬、过黏的食物，如坚果、硬糖、年糕、口香糖等，这些食物容易损坏矫治器，导致矫治器脱落、变形，影响治疗效果，还可能导致牙齿移动异常。

(3) 佩戴保持器。正畸治疗结束后，牙齿虽然已经排列整齐，但牙齿在新的位置上还不稳定，需要佩戴保持器来维持牙齿的矫正效果，防止牙齿反弹。保持器的佩戴时间因人而异，一般需要佩戴1~2年，有些患者甚至需要更长时间。患者要严格按照医生的要求佩戴保持器，定期复诊，让医生检查保持效果，必要时对保持器进行调整。

口腔正畸是一个需要耐心和坚持的过程，从前期检查到治疗结束后的护理，每一个环节都至关重要。只要选择正规的医疗机构，积极配合医生治疗，并做好术后护理，就能拥有一口整齐美观的牙齿，让笑容更加灿烂，自信地面对生活中的每一刻。😊