



牙齿矫正期间的口腔卫生与保健

◎长沙医学院2021级口腔医学三班 卢俊铭

近年来，牙齿矫正需求日益增长，越来越多人选择通过矫正改善牙齿排列。然而，矫正期间由于矫治器的佩戴，口腔清洁难度增大，易引发牙菌斑堆积、龋齿、牙龈炎症等问题。良好的口腔卫生与保健对矫正效果及口腔健康至关重要。在国外，对牙齿矫正期间口腔卫生与保健的研究起步较早，已形成较系统的理论与方法，注重多学科协作干预。国内研究近年来发展迅速，结合本土情况开展相关调查，在宣传教育、护理措施等方面取得一定成果，但整体在深度和广度上与国外仍存在差距。通过加强牙齿矫正期间的口腔卫生与保健，可有效降低口腔疾病的发生风险，保障矫正治疗的顺利进行，提高患者的口腔健康水平。

牙齿矫正有多种

牙齿矫正，即正畸治疗，是借助各种矫正装置来调整面部骨骼、牙齿及颌面部神经肌肉之间协调性，以达到颌系统平衡、稳定和美观的目的。其原理是利用生物力学原理，通过矫治器对牙齿施加适当的力，使牙齿在牙槽骨中缓慢移动至理想位置。

常见的牙齿矫正方法有多种。传统金属托槽矫正，价格实惠，适用范围广，但美观性不足；陶瓷托槽矫正，相对美观，隐蔽性好；隐形矫正，美观舒适，可自行摘戴，方便清洁口腔；舌侧矫正，完全隐形，不过对医生技术要求高。

矫正期间注意口腔卫生

牙齿矫正对口腔卫生有着显著影响。矫正装置如牙套、托槽等增加了牙齿清洁难度，食物残渣易残留其中，这会破坏口腔内原有清洁环境，为细菌滋生创造条件，进而引发牙菌斑堆积，增加龋齿、牙龈炎等口腔疾病发生的风险，严重影响口腔健康。

牙齿矫正期间易出现多种口腔疾病。其一为龋齿，矫正器易残留食物残渣，滋生细菌产酸腐蚀牙

齿。其二是牙龈炎，牙面清洁不彻底，牙菌斑堆积刺激牙龈，引发炎症。此外，还可能出现牙周炎，若牙龈炎未及时治疗，炎症向深层牙周组织发展所致。

1.掌握正确刷牙方法。牙齿矫正期间，掌握正确刷牙方法至关重要，可采用巴氏刷牙法，将牙刷与牙长轴呈45度角指向根尖方向，按照牙龈-牙交界区，使刷毛一部分进入龈沟，一部分铺于龈缘上，尽可能伸入邻间隙内，用轻柔压力使刷毛在原位进行前后方向短距离的水平颤动，每次刷牙不少于3分钟。

2.牙间隙清洁工具的使用。牙间隙清洁工具在牙齿矫正期间十分重要，牙线能有效清除邻面菌斑，使用时将其拉锯式缓慢滑入牙缝清洁。牙缝刷适合较宽牙缝，沿牙龈边缘水平颤动刷头。冲牙器利用高压水冲击，深入清洁，使用时保持适当距离和角度，三者配合维护牙间隙卫生。

3.含氟产品的合理应用。在牙齿矫正期间，含氟产品的合理应用至关重要，可选用含氟牙膏，刷牙时充分发挥其防龋功效。也可使用含氟漱口水，饭后含漱能加强防蛀。但要注意使用频率与剂量，儿

童需在家长监督下使用，以防氟摄入过量。

做好日常饮食护理与保健

饮食对牙齿矫正及口腔卫生影响显著。过硬食物易损伤矫治器，影响矫正进程；高糖食物易滋生细菌，引发龋齿、牙周炎等口腔问题。粘性食物易黏附在矫治器和牙齿表面，增加清洁难度。合理饮食既能维护矫治器稳定，又利于保持口腔卫生。

牙齿矫正期间，饮食需精心选择。可多吃富含维生素的果蔬，如苹果、胡萝卜等，能增强免疫力；选择易咀嚼的食物，像豆腐、鸡蛋羹，减轻牙齿负担；适当摄入富含钙的牛奶、鱼虾，利于牙齿稳固。避免过硬、过黏食物损伤矫治器。

定期口腔检查与复诊是牙齿矫正期间饮食与保健的重要环节。在矫正过程中，应按照医生要求定时复诊，医生会检查牙齿移动情况、矫正器是否正常。同时对口腔卫生进行评估，及时发现并处理饮食可能引发的牙周问题等，确保矫正效果与口腔健康。☺