

成年人牙齿正畸，先满足两个条件

◎乐至县人民医院 霍雷

在大众认知里，牙齿矫正似乎是青少年的专属项目，很多成年人即便被牙齿不齐、咬合异常等问题困扰，也会因“年纪大了做不了”“效果不好”的想法望而却步。事实上，只要口腔条件允许，无论多大年纪都能进行正畸治疗。

成年人正畸并非“为时已晚”

一般来说，青少年是正畸黄金期，核心原因是青少年时期颌骨还在发育，骨骼改建能力强，矫正效率高、效果稳定。但这并不意味着成年人就失去了矫正资格，关键在于骨骼改建的可能性，而非年龄。

从医学原理看，人体骨骼改建能力伴随一生，只是成年后骨骼发育成熟，改建速度变慢，矫正周期略长，青少年仅需1~2年的正畸项目成年人往往需要2~3年。但科学方案下，成年人通过正畸仍能实现理想的牙齿排列与咬合调整。如今成年人正畸比例逐年上升，不少30~50岁人群通过矫正改善了口腔功能与美观。

满足这两个条件

临床资料表明，成年人正畸需满足两个条件。

一是口腔基础健康达标，这是正畸的核心前提。成人需先排查并解决口腔基础问题，如治疗龋齿、牙周炎，修复缺失牙，拔除无法保留的智齿或坏牙。如果存在严重的牙周病，牙槽骨吸收过多，会导致牙齿支持力不足，无法承受矫正力，需先通过牙周治疗控制炎症，待病情稳定后再评估矫正可行性。

二是有明确的矫正需求且身体状况允许。成人矫正的需求多集

中在两方面，一是功能改善，如解决咬合紊乱导致的咀嚼困难、颞下颌关节疼痛、发音不清等问题；二是美观需求，改善牙齿不齐、牙缝大、凸嘴等外观问题。同时，成人需排除严重的全身性疾病，如未控制的糖尿病、心脏病、免疫系统疾病等，这类疾病可能影响口腔组织愈合，增加矫正风险。

根据需求选对方式

适合成年人的正畸方式有三种，建议大家根据需求选择合适的方式。

一是固定托槽矫正，包括传统金属托槽和陶瓷托槽，通过托槽与弓丝传递矫正力。优点是矫正力稳定、适用范围广，能解决复杂咬合问题，价格亲民；缺点是美观性差，清洁不便，可能磨伤黏膜，适合追求效果、对美观要求不高的成年人。

二是隐形矫正，通过计算机模拟制订方案，制作透明牙套供患者自行佩戴。优点是美观舒适，可摘戴，不影响饮食社交；缺点是价格高，对配合度要求高，每日佩戴不少于22小时，适合牙齿畸形较轻、配合度高的成年人。

三是舌侧矫正，托槽安装在牙齿内侧，完全隐形。优点是美观性极佳，矫正力精准；缺点是舒适度差，初期影响发音，清洁难、价格

高，适合对美观要求极高、畸形较复杂的成年人。

成人正畸要有合理预期

相比青少年，成年人进行正畸有不一样的注意事项。

1.重视牙周维护。成年人牙周状况通常弱于青少年，矫正时口腔清洁难度增加，易引发或加重牙周问题。因此需坚持用牙刷、牙线、冲牙器等清洁，每3~6个月定期做牙周检查。

2.合理预期矫正效果。成年人面部骨骼和软组织已定型，若存在严重的骨性畸形，如下巴后缩、凸嘴严重，单纯通过正畸可能无法达到理想的面部改善效果，可能需要结合正颌外科手术。矫正前需与医生充分沟通，明确矫正目标和预期效果。

3.正畸方案需考虑多个因素。成人正畸的方案设计更复杂，需要考虑口腔基础疾病、牙齿磨损程度、面部美观等多个因素。因此，一定要选择正规口腔机构的正畸专科医生，避免因方案不当导致矫正失败或损伤牙齿。

4.坚持佩戴保持器。成人牙齿矫正后复发的风险相对较高，因此矫正结束后需严格佩戴保持器。保持器的佩戴时间通常为2年以上，前一年需全天佩戴，后期可根据医生建议逐渐减少佩戴时间，避免牙齿反弹。

牙齿矫正并非青少年的“专利”，成人只要口腔健康达标、有明确的矫正需求，就能启动正畸治疗。关键是要把握“口腔健康”这个核心时机，选择适合自己的矫正方案，同时做好牙周维护和配合治疗。如果长期被牙齿不齐、咬合问题困扰，不妨先去正规口腔机构进行全面检查，让专业医生评估矫正可行性。改善口腔功能和美观，任何时候都不算晚。😊