

成年后再想正畸，到底晚不晚？



在正畸门诊中，常有成年患者咨询：觉得自己牙齿不够美观，看到社交软件上分享的正畸后提高颜值的案例很是心动，想做正畸又怕自己年龄大了，现在接受正畸治疗到底晚不晚？

针对大家普遍关心成年后再正畸是否影响效果、正畸后牙齿会不会松动、为何正畸后会出现显老“牙套脸”等问题，且听北京口腔医院口腔正畸科医生为您解答。

成人正畸效果会不好吗？

有一种说法是：“青少年儿童才适合正畸，成人正畸效果不好。”这种说法比较偏颇。正畸的最佳年龄是12至18岁，这个时期的骨骼生长发育潜力大，骨组织代谢旺盛，牙齿移动和颌骨矫形的效果最好。成年以后，颌骨不具备生长发育潜力，无法通过颌骨矫形改善面型；牙周改建能力下降，甚至常存在不同程度的牙周病损，导致牙齿移动一定程度受限。

不过，年龄不是正畸治疗的绝对禁忌证。只要牙周及牙列基本健康完整，或者牙周病损经过炎症控制和评估，符合正畸要求，就可以进行矫治。目前各正畸门诊的患者中，约1/4至1/2为成年人，其中90%的患者在18至49岁之间。不过由于成年人的口颌面系统健康状态、全身健康状态复杂多样，成人正畸的治疗目标、范围和限度都不同于生长发育期的青少年儿童。在决定开始正畸前，一定要和正畸医生进行充分的沟通。

对于存在颌骨畸形的成年患者，虽然无法进行矫形治疗，但通过代偿性正畸可以掩饰面型不足，或者通过正畸—正颌联合治疗纠正颌骨形态。基于成人的牙周改建潜力有限，正畸治疗更强调“个性化”的目标，不追求“标准化”“理想化”的矫治效果，而是根据患者自身条件提升和改善。

正畸会导致牙齿松动吗？

正畸矫治力作用下，牙齿的动度稍有增加属于正常现象，在矫治结束后会恢复。对于存在牙周病损的成年人来讲，如果牙周炎症得不到有效控制，加上矫治力作用，牙齿的动度会明显增加，甚至发生牙松动、牙根暴露、牙齿脱落的问题。所以，在正畸开始前，成人必须进行牙周病常规检查，了解风险因素，听取医生的专业建议，接受必要的牙周治疗。这样就可以在牙周安全的前提下，顺利进行正畸治疗。

正畸后为何会出现牙套脸？

“牙套脸”不是专业词汇，指的是正畸后，太阳穴凹陷、颧骨突出、脸颊凹陷、法令纹加深以致于显老的现象，通常发生于成年女性。“牙套脸”的发生与否在成人患者中因人而异。

“牙套脸”的形成主要有以下两方面因素：

正畸期间咀嚼肌的萎缩 在2至3年的矫治过程中，患者的咀嚼活动减弱，咀嚼肌发生废用性萎缩，导致面部相应位置的太阳穴、脸颊凹陷，颧骨因而显得突出。这个现象可以通过加强咀嚼锻炼来预防，在矫治结束后也会逐渐恢复。

面部增龄性变化 在2至3年的矫治过程中，成人的面部本身存在自然老化，包括皮肤胶原蛋白流失、弹性下降，面部脂肪（尤其是颊脂垫）流失下垂等。颊脂垫是位于颊部深层软组织间隙和肌肉—骨骼间隙内，包膜完整的不规则的三角脂肪块，是支持面部饱满的重要组织，它的下垂和流失也会导致脸颊凹陷、颧骨突出、法令纹加深、眼袋加深等面部老化表现。

正畸治疗时应注意些什么？

在决定开始正畸治疗前，一定要跟医生充分沟通，明确表达自己的治疗目的和需求，确认是否可行。根据医生的专业建议，了解治疗相关风险和不确定因素。有时患者存在牙周牙体病损、颞下颌关节紊乱、骨性畸形等口颌面的其他较严重问题，但是患者自身并没有意识到，这个时候就需要听从医生的建议，积极配合相关治疗。

值得一提的是，近年来的审美趋势喜欢追求直面型的完美侧颜，社交网络上有很多通过拔牙矫治改善“嘴突”的病例分享，很多女性前来咨询，自己可否也通过正畸提升颜值。事实上，同样是“嘴突”，有的患者是因为牙齿前突造成的，这样的患者通过正畸可以明显改善凸面型；有的患者是因为颌骨前突或者下巴后缩造成的，这样的患者可能需要正颌手术改善颌骨形态，仅正畸治疗面型改善不明显；还有的患者，本身面型很好或者仅存在轻微不足，无需正畸治疗，但是心理上对自己的外貌苛求完美，求美心切。在制订矫治方案时，患者一定要听取医生的专业建议。

（据《北京青年报》李钊）



医学科普

研究：乱吃零食或抵消健康饮食益处



科学饮食

注重健康的人通常十分在意自己的一日三餐，力争达到营养均衡、热量不超标。英国一项研究发现，不少注意正餐品质的人忽视零食影响，四分之一英国成年人因乱吃零食导致健康饮食带来的益处被抵消。

据英国《每日邮报》近日报道，伦敦大学国王学院研究人员调查854人的饮食习惯，得出上述结论。

这些人全部参与由美国、英国、西班牙和瑞典多所大学联合开展的一项大型营养学研究。经统计，研究对象中95%吃零食，平均每天吃2.28次。人们最常吃的零食是饼干、水果、坚果、奶酪、黄油、蛋糕、起酥点心以及燕麦片或谷物棒。

值得注意的是，26%的研究对象正餐吃得

健康，但没有重视零食的选择。

研究人员发现，与完全不吃零食或吃不健康零食的人相比，经常吃坚果和新鲜水果等优质零食的人更有可能拥有健康体重。与此同时，劣质零食，如深加工食品和含糖食品，会让人感到饥饿，并与较差的健康指标存在关联。

这些健康指标包括身体质量指数（BMI）、内脏脂肪含量以及餐后血液中的甘油三酯水平等。这些指标较差意味着肥胖和心血管疾病的风险增加。

此外，吃零食的时间也会影响健康：与其他时段相比，晚上9时以后吃零食与较差的血液标志物有关。这或许因为在这个时间段吃零食的人往往会选择高能量、高脂肪和高糖分的食物。

相关研究报告日前由《欧洲营养学杂志》刊载。研究负责人、伦敦大学国王学院的萨拉·贝里博士说：“考虑到95%的人会吃零食，同时英国人近四分之一的热量来自零食，将饼干、薯片和蛋糕等不健康零食换成水果和坚果等健康零食是改善健康的一个非常简单的方法。”

（据新华社 荆晶）

专家提醒：

加强儿童日常口腔护理

专家提醒，儿童时期是养成良好口腔卫生习惯的关键时期，家长应加强对儿童日常口腔护理的关注，帮助孩子建立良好的口腔清洁护理习惯。

“龋病、牙龈炎等是儿童常见口腔疾病。儿童乳牙矿化程度低，抗龋能力弱，第一恒磨牙窝沟点隙多，易发龋坏，同时儿童食物呈现软、粘、含糖量高等特点，牙齿自洁能力较弱，儿童在牙齿清洁方面的学习需要家长帮助和监督。”北京大学口腔医院口腔预防保健科主任医师荣文笙在近日于杭州举办的儿童口腔健康有关活动中说。

专家认为，应关注不同年龄段孩子牙齿生长变化特点，实行分龄精细化口腔护理，在无牙、乳牙萌出、乳牙列建立、乳牙替换、恒牙列建立等不同阶段采取不同口腔护理方式。

荣文笙指出，儿童日常口腔护理包括口腔清洁、刷牙、牙缝清洁、漱口等。家长应重视孩子长牙前的口腔清洁和乳牙萌出后的牙齿清洁，可使用消毒的纱布和温开水帮助清洁。孩子上颌或下颌萌出4颗乳牙时，家长可使用刷毛软硬适中、顶端磨圆的牙刷帮助孩子刷牙，控制牙菌斑。需要注意的是，不同年龄段儿童使用儿童含氟牙膏用量应当有所区别。

（据新华社 张晓洁）