



市口腔医院专家话口腔保健常识

市口腔医院专家解析—— 牙齿矫正中常见的七个误区

本报讯（记者 颜凯 通讯员 郭颖）暑假来临，到医院咨询孩子牙齿矫正问题的家长越来越多，市口腔医院专家提醒家长，正畸是一项复杂且严谨的治疗过程，往往会有几种误区，需要家长们留意。

误区一：只有换完牙后才能矫正

这个错误的观念可能导致有些错颌畸形的最佳矫治时机被错过。有些牙颌畸形其实是一种发育畸形，需要在生长发育过程中进行预防和矫治。例如“地包天”、小下巴、面部左右不对称、严重的牙齿拥挤不齐等，这些均会影响面部骨骼的正常发育和口腔功能，宜尽早进行矫正。正所谓“每个人、畸形异、最佳期、也不一”。

误区二：矫牙是小孩和青年人的专利

很多人认为牙齿矫正只是针对儿童和青年人，中老年人不能进行正畸治疗，这种观点是不对的。成年人生长发育虽然已经停止，骨骼的外部形态已稳定，但骨内部的再生改建能力依然存在，就像骨折后愈合一样，成年人如果没有严重牙周炎症的话，牙齿是可以矫正的。当然，需要特别强调的是，年龄大一些的患者，错颌畸形的复杂性也较大，矫正难度相对也大一些。

误区三：矫牙很痛不能正常饮食

每次正畸复诊加力后，患者会有两三天在咀嚼时感觉到酸痛，属正畸治疗引起的机体正常反应，这些轻微的不适感一般人都能忍受且会很快消失。至于饮食方面，在矫治期间最好不要吃较硬的东西（如骨头、硬核类）或者很黏的东

西，防止将矫治器咯掉。

误区四：拔牙矫治有害

不少患者或患者家属对矫治常需要拔牙表示不理解，且担心拔牙会影响咀嚼，使牙齿松动脱落。其实，正畸治疗通过矫治力对牙齿进行重新排列，而在重新排列的过程中往往需要一定的间隙来排齐拥挤错乱的牙齿，或者为某些龅牙患者内收过突的门牙。拔牙就可以为正畸提供所需的间隙。

误区五：矫牙后年老牙齿易脱落

有人担心牙齿矫正会造成老了之后牙齿松动，甚至牙齿早脱。其实，牙齿矫正是通过轻的矫治力诱导牙齿移动，是一种缓慢的生物改建过程，被移动牙齿一侧骨吸收，另一侧骨新生重建，最终使牙

齿移动至正常位置。正规的正畸治疗不会对牙齿、牙周组织造成创伤。

误区六：牙齿矫正时间越短越好

牙齿移动的速度通常是有限度的，一般每月移动1至1.5毫米，移动太快会产生各种副作用。医生通常会根据每位患者错颌畸形的类型以及牙齿移动的个体差异进行合理调节，每位患者的疗程通常也不一样，一般为1.5至2.5年。

误区七：矫牙很简单，找谁都一样

牙齿矫正是很复杂的治疗过程，检查、诊断、制定矫正计划，乃至整个矫正过程，每一步都很关键，只有经过正畸专业培训的口腔医生才能胜任。建议患者选择正规医疗机构有资质的正畸医生来完成牙齿矫正。

市公共卫生医疗中心开展“健康进万家”义诊活动 康复义诊进乡村 服务银龄为健康



专家为老年人提供义诊服务。 通讯员供图

本报讯（记者 刘英迪 通讯员 许元陆）近日，市公共卫生医疗中心组织康复科医务人员先后到肥城市安临店镇程楼村、孟家村，开展“健康进万家”义诊活动。

活动现场，康复科团队携带血压计、血糖仪、便携式中频治疗仪、脉冲磁治疗仪、DMS治疗仪、针灸包及止痛贴膏等专业医疗设施，为村民提供健康服务。服务内容涵盖三大板块：一是精准康复评估，包括肌力检测、关节活动度评估及步态分析；二是专科疾病诊疗，针对颈椎病、腰椎间盘突出、关节炎、中风后遗症等老年常见病制订个性化诊疗方案；三是特

色物理治疗体验，现场提供针灸、推拿及理疗服务，并发放《家庭康复训练图解》等科普资料。此外，专家开展以“居家如何预防腿腿痛”“中风后的康复锻炼”为主题的讲座，以通俗易懂的语言为大家讲解相关知识，吸引了众多老年人参与交流。针对行动受限的特殊群体，医疗队提供入户评估与康复指导，确保服务全覆盖、零遗漏。

“基层医疗需求是康复服务优化的重要方向，未来我们将持续完善下沉机制，通过常态化资源倾斜，让更多农村老年人享受‘家门口’的专业康复服务。”康复科主任李勇表示。

泰安八十八医院—— “星火燎原”科普宣讲团开展心理健康讲座

本报讯（记者 于冰冰 通讯员 张冬 陈青）近日，健康中国行泰安八十八医院“星火燎原”科普宣讲团迎来第58期活动。宣讲团先后走进泰安师范附属小学和中国银行，开展心理健康公益讲座。

在泰安师范附属小学的课堂上，心理咨询师马燕惠以趣味游戏开场，打破了现场的陌生感。讲座中，马燕惠结合生动的视频资料，从青春期生理变化入手，细致讲解了在这一阶段的身体特征，帮助同学们科学认识到身体变化是成长的正常现象。同时，她还深入剖析了青春期常见

的心理波动，分享了实用的心理调节方法，鼓励学生们积极表达情绪、学会有效沟通。

在中国银行的讲座现场，“星火燎原”科普宣讲团与马燕惠聚焦高考，为家中有高考生的职工家长带来专题心理讲座。马燕惠围绕高考成绩公布后考生可能出现的心理波动以及不同分数段学生的心态调整方法等核心问题展开深入讲解。

此次讲座精准对接不同群体需求，运用专业讲解与实用指导，助力家长掌握与孩子沟通的有效方式，引导家庭理性看待高考成绩、科学规划升学方向，获得了广泛好评。



心理健康讲座现场。 通讯员供图