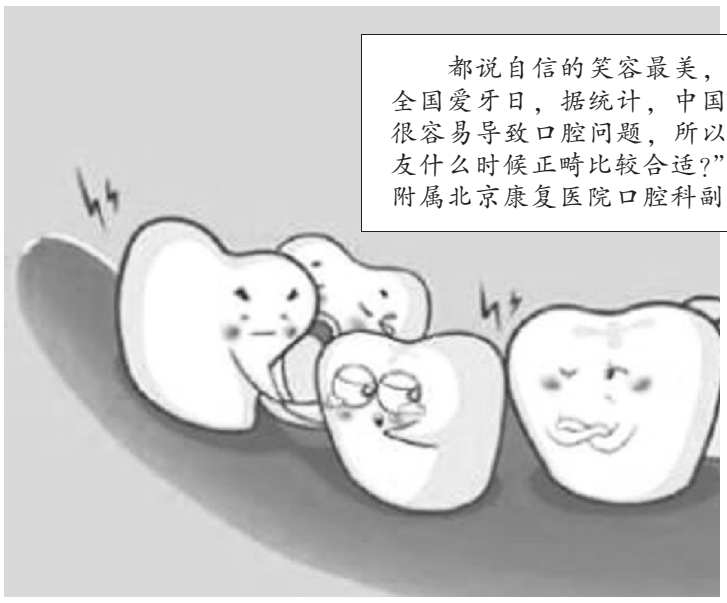


都说自信的笑容最美，如果有一口歪歪扭扭的牙，你还能开心地笑吗？9月20日是全国爱牙日，据统计，中国有超过89%的人牙齿不整齐。畸形的牙齿不仅影响美观，还很容易导致口腔问题，所以大家都很关心牙齿矫正，“我的情况能做矫正吗？”“小朋友什么时候正畸比较合适？”“牙齿矫正能不能不拔牙？”今天我们邀请到首都医科大学附属北京康复医院口腔科副主任医师王立新给大家解疑答惑。

牙齿矫正也有黄金时期

□本报记者 陈曦

本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院口腔科副主任医师王立新

记者：马上快到全国爱牙日了，随着生活水平的提高，大家对于口腔健康也越发的重视，通过每年的科普活动，我们已经了解到关于口腔清洁的重要性、牙周问题以及龋齿的危害。有关牙齿正畸方面的知识，我收集了一些大家比较关心的问题，希望您帮我们科普一下。第一个问题就是据说做正畸牙齿会变得整齐，那么牙齿是怎么变齐呢？不会掉下来吗？

王主任：正畸就是通过矫治器对牙齿施加一个外力，牙齿会将这种外力传递到牙槽骨上。受到压力的一侧牙槽骨会吸收，而受到张力的一侧牙槽骨会继续沉积。这样虽然牙齿的位置移动了，但周围始终包裹着牙槽骨，所以牙齿不会掉下来，只可能在移动的过程中有轻微的松动而已。随着正畸结束，稳定一段时间，牙齿就会在新的位置上重新稳固起来。

记者：虽然牙齿不齐，但是对美观要求不高的话，是不是可以不用正畸？

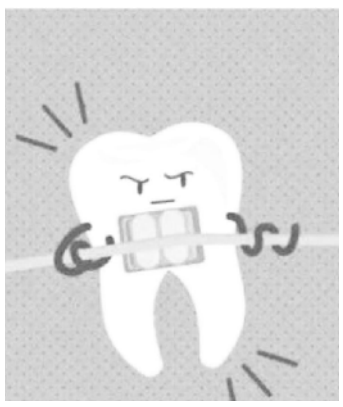
王主任：正畸除了让面部看起来更加美观之外，还有助于牙齿的健康和清洁。一口杂乱无章的牙齿总有边边角角是难以清洁到的，当我们把它排列整齐之后，清洁起来都会容易很多，患牙周病和龋齿的几率也会降低。还有的错颌畸形咬合关系很紊乱，通过正畸我们可以让牙齿的咬合关系更加紧密，咀嚼效率可以提高。

此外，一些门牙前凸的小朋友牙齿特别容易受伤，我们在临床中经常可以看到门牙折断缺损，如果牙齿排列整齐后也可以大大减少这种损伤的几率。

记者：成年人可以做牙齿正畸吗？

王主任：虽然小朋友做正畸的移动速度会更快，骨头的改建反应会更好，但是我们的牙周牙槽骨终身都在改建，成年人也是可以做牙齿正畸的，只不过移动速度会慢一些，需要的周期更长。同时也需要牙周牙槽骨维持在一个健康的状态才可以开始正畸。

记者：许多宝妈都在问，小朋友什么时候开始正畸会比较好？



王主任：这个问题是要根据小朋友的错颌畸形的类型分别看待的，在小朋友3-5岁的时候，我们首先要看的是小朋友有没有地包天的情况，如果有，就需要尽早来医院治疗。

在女孩子8-11岁，男孩子9-12岁期间，我们还要带孩子来医院看一下有没有颌骨的错颌畸形，因为这个时间是部分颌骨畸形的一个比较良好的矫正时机。在确认没有颌骨畸形的情况下，可以等到小朋友恒牙全部萌出之后再进行正畸治疗，这个时候是进行正畸治疗的一个“黄金时期”。

同时在成长的过程中，也要时刻注意小朋友是否有吸吮手指、吐舌、咬下唇或者睡觉张嘴呼吸等不良习惯，如果有的话，要及时予以纠正，必要时可以进行正畸干预。每年要给孩子进行一次口腔检查，在排除龋齿及牙周病之后可以让医生同时进行正畸检查。

记者：正畸都需要拔牙吗？

王主任：这个要具体情况具体分析，包括牙齿不整齐的程度，还有患者的面形，都是要综合考虑的，并不是每一个正畸患者都需要拔牙治疗。

记者：什么样的牙齿畸形都可以用正畸的方法来解决吗？

王主任：不是的，有一些严重的骨性畸形，单纯的用正畸的方法是没有办法解决的，需要配合外科手术进行正畸正颌联合治疗。

记者：正畸需要多久呢？

王主任：一般的正畸都需要两年左右，但是根据个体的情况是有差异的，比如一些简单的错颌畸形，我们可以在一年之内解决，但是比较复杂的情况可能需要两三年甚至更长的时间。

记者：正畸后还会复发吗？

王主任：正畸后如果不遵医嘱佩戴保持器是有可能复发的。我们在正畸结束后至少需要全天戴用保持器一年以上的时间，甚至有些成年人还需要终身戴用保持器。

记者：正畸老了以后会容易掉牙吗？

王主任：“老掉牙”通常是由于牙周病引起的，这个与正畸没什么关系，即使没有做过正畸，如果平时不能保持良好的口腔卫生，保护牙周健康，老了都有可能掉牙。

记者：正畸往牙齿上粘东西会损伤牙面吗？

王主任：正畸是一项非常成熟的技术，正畸的粘接剂并不会损伤牙面。有些人做完正畸牙面变得斑驳，是由于在正畸的过程中没有保持良好的口腔卫生，矫治器周围存了很多脏东西，慢慢的细菌产酸，导致矫治器周围的一圈牙齿里面的矿物质流失，而产生一种奇特的白垩色。这并不是粘接剂的过错，只要保持良好的口腔卫生，牙面还会像正畸之前一样光洁如新的。

记者：钢牙套不美观，我们还有其他的选择吗？

王主任：目前我们除了传统的所谓的钢牙套之外，还有透明的陶瓷托槽的矫治器、舌侧矫治器、隐形矫治器可以选择。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

优质蛋白质保肝护肝

每天摄入优质蛋白，可改善免疫力、保护肝功能，甚至促使已受损的肝细胞恢复和再生。健康成人每日摄入“四个一”，即“一袋脱脂奶（250毫升）、一个煮鸡蛋、一两豆制品、一两精瘦肉”，是优质蛋白质的基本保证。

红灯

灭蟑螂千万别用脚踩

蟑螂被踩死或拍死后，其体内的卵鞘仍旧“活着”，从母体被挤出后，反而促进孵出小蟑螂的速度。如果卵鞘留在拖鞋鞋底的缝隙中，人在屋内四处走动，孵出来后也会扩大蟑螂的活动范围。踩死蟑螂也会传染疾病。蟑螂本身可以携带并传播多种致病菌，踩死或拍死蟑螂后，这些病菌可能会经由手、鞋等渠道进入消化道，使人感染多种疾病。

瘦得越快越易反弹

研究发现，初始体重下降幅度越大，减肥后体重反弹速度就越快。研究数据分析来自249项行为减肥试验，平均随访时间为两年（最长30年）。关于减肥，世界卫生组织的建议是，每周减肥0.5-1公斤，一个月减1-3公斤，这种“匀速”减肥的方法，对身体损伤小且不易反弹。

公　告

经中盐京津冀盐业有限责任公司、北京云业兴盐业有限公司股东会决定，中盐京津冀盐业有限责任公司拟吸收合并北京云业兴盐业有限公司，合并后中盐京津冀盐业有限责任公司存续，北京云业兴盐业有限公司注销。合并前中盐京津冀盐业有限责任公司的注册资本和实收资本均为60,000万元、北京云业兴盐业有限公司的注册资本和实收资本均为50万元；合并后中盐京津冀盐业有限责任公司的注册资本和实收资本为60,000万元，即合并后中盐京津冀盐业有限责任公司的注册资本不变。根据《公司法》和相关法律法规的规定，本次吸收合并后，合并双方的债权债务均由合并后存续的中盐京津冀盐业有限责任公司承继。相关债权人自本次公告之日起四十五日内，可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告！

联系人：李伟　电话:18510095833

公　告

经中盐京津冀盐业有限责任公司、北京京盐西南盐业有限公司股东会决定，中盐京津冀盐业有限责任公司拟吸收合并北京京盐西南盐业有限公司，合并后中盐京津冀盐业有限责任公司存续，北京京盐西南盐业有限公司注销。合并前中盐京津冀盐业有限责任公司的注册资本和实收资本均为60,000万元、北京京盐西南盐业有限公司的注册资本和实收资本均为50万元；合并后中盐京津冀盐业有限责任公司的注册资本和实收资本为60,000万元，即合并后中盐京津冀盐业有限责任公司的注册资本不变。根据《公司法》和相关法律法规的规定，本次吸收合并后，合并双方的债权债务均由合并后存续的中盐京津冀盐业有限责任公司承继。相关债权人自本次公告之日起四十五日内，可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告！

联系人：贾静　电话:1581088382

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失，特此声明作废。

姓名	执业证号
张广生	02000111000080002018091561
任明慧	00001811000000002020055401
林亚莉	00001811000000002019026179
何步生	00001811000000002019104727
谢春岭	00001811000000002020002830
王新春	00001811000000002020040810
范琳琳	00001811000000002020053266
高娜娜	00001811000000002019127952
赵贵河	00001811000000002019024044
张晋芳	02000111000080002017184447
刘莹莹	00001811000000002019001491
邵媛媛	00001811000000002020061563
吕淑丽	00001811000000002021007022
石桂枝	02000111000080002018175619
闫　晶	00001811000000002020048898
王晶晶	00001811000000002020050962
蒿月月	00001811000000002020070292
刘　萍	00001811000000002019064417
白静怡	00001811000000002020055135
刘祖翠	00001811000000002019039792
杨　杰	00001811000000002021003980
张红霞	02000111000080002016084488
李卫霞	02000111000080002017223962
郑永清	02000111000080002018075094
李建强	00001811000000002020008953
周学强	00001811000000002020056461
贾永顺	00001811000000002019074620
李建成	00001811000000002020037400
陆小波	00001811000000002020059103
刘　霞	00001811000000002020058852
王月华	02000111000080002018093580
史文娣	00001811000000002021004064
郭志同	02000111000080002019022098
崔　健	00001811000000002020043504
邱国峰	00001811000000002020055305
杜　聪	00001811000000002020068034
徐嘉伟	00001811000000002021005073
马淑平	00001811000000002021010083
袁庆良	00001811000000002021010260
金　双	00001811000000002021011699
唐天赐	02000111000080002017084330
张　昕	00001811000000002019071741
冯美玲	00001811000000002020052851
张晓芸	00001811000000002021003553
钟　杰	00001811000000002020067443
葛嘉伟	00001811000000002020068018
赵顺民	02000111000080002017106853
王　飞	02000111000080002018181168
刘新宇	00001811000000002019111799
李春凤	00001811000000002021004136
邵艳芳	00001811000000002020073422
耿　维	00001811000000002021003666
杨　柱	00001811000000002020018221
范凤军	02000111000080002019036690
王　浩	00001811000000002020046360
魏俊巧	02000111000080002018125636
吕　硕	00001811000000002020071839
金剑峰	00001811000000002019100889
甄文凡	00001811000000002021004396
王　然	02000111000080002019032349
赵铁铮	00001811000000002019047016
牟　歌	00001811000000002019092322
夏杨洋	00001811000000002020054222
李鹏博	00001811000000002020056646
曾庆龙	00001811000000002020058650
柏　晶	00001811000000002020061467
胡善飞	00001811000000002021003301
崔俊达	00001811000000002020054982
刘丽艳	02000111000080002018045775
赵　彬	02000111000080002018194742
于　薇	00001811000000002019046503
尚　佳	00001811000000002019050836
黄春娴	00001811000000002020020271
戴　蕾	02000111000080002017120030
李晓莉	02000111000080002017258125
陈录桃	00001811000000002020063524
陈会玲	02000111000080002018170301
于建滔	00001811000000002021006271
李红薇	00001811000000002021002657
卞亨成	02000111000080002018126268
高振荣	02000111000080002018154551
黄兆铭	00001811000000002019017174
陶国强	02000111000080002016094648
卢万高	02000111000080002018235058
刘傲飞	00001811000000002019052430
李育松	00001811000000002019123283
曹　丽	00001811000000002020095111
阴启宇	00001811000000002020069184
朱晓晶	02000111000080002019002666
黄绍雪	00001811000000002019118423
郑常红	00001811000000002019054064
任桂香	00001811000000002020020394
王肖飞	02000111000080002017269830
沙　非	00001811000000002021010704
王　娟	02000111000080002019024794
张春梅	00001811000000002020053196
张玲玲	00001811000000002020054271
鞠　雪	02000111000080002016041983
毛玉柱	02000111000080002017040064
慈照曦	02000111000080002017040056
李开江	02000111000080002018167952
田玉花	02000111000080002018173914
王满菊	02000111000080002019002416
刘　岗	00001811000000002020065446
马爱雪	00001811000000002020054548
朱志云	02000111000080002017122433
石　岩	00001811000000002020063321
李　森	02000111000080002019088231
郭红侠	00001811000000002020070926
于　芳	02000111000080002018091754
边志国	00001811000000002020057606
郑　欣	00001811000000002020037145
卢　迪	00001811000000002020055356
张艳萍	00001811000000002020065622
刘　峰	00001811000000002019028537
乔永花	02000111000080002019014612
叶倩云	00001811000000002020048017
杨　帆	00001811000000002021003230
杨　晶	02000111000080002017031720
徐秀伟	00001811000000002020043424
崔亚杰	02000111000080002015018866
周文阳	02000111000080002016111038
胡玉梅	02000111000080002017025635
郭　强	00001811000000002021002405
张　义	00001811000000002019118431
吕梦蝶	00001811000000002020045303
田　宇	00001811000000002020066053
梁慧颖	02000111000080002018024043
范宇皓	02000111000080002018210947
邱　盈	02000111000080002019003894
邢志广	00001811000000002019001608
赵　君	00001811000000002020038062
徐欣怡	00001811000000002019126950
杨红梅	00001811000000002020071470
翁　丽	00001811000000002021011545
赵　玮	00001811000000002021011615
龙飞艳	00001811000000002021011955
樊丽红	00001811000000002021011891
周　春	02000111000080002018263750
赵涵妮	00001811000000002019005208
姜　维	00001811000000002019073127
王　凯	00001811000000002020035720
解亚尊	02000111000080002018214321
林　燕	02000111000080002019052317
赵可天	02000111000080002020056919
吴　凡	00001811000000002019110206
韩喜智	00001811000000002019073209
乔延飞	00001811000000002021000885

北京昆仑汽车租赁有限公司

昆仑汽车租赁 KUNLUN CAR RENTAL

零距离 零时间 百分服务

地址:北京市丰台区万泉寺357号

网址:www.kunlunzulin.com

详情请致电:010-88998960　88998850

刊登热线

13699137322