

每年9月20日,是“国际爱牙日”,也称“晒牙日”,旨在通过各种知识普及,提醒你我增强口腔健康观念和自我口腔保健意识,从设立之日起至今,恰好30周年。而在这30年间,人们对于牙齿的整齐与健康问题,也产生了质的飞跃一般地关注。

在一些欧美影视剧作当中,我们常见十二三岁的男孩女孩戴着牙套,从青少年的“黄金时期”已经开始介入个人面部管理,而我们自身的面部管理意识或者说整牙意识,基本上是近几年才开始逐步引起更多人关注和重视的,对牙齿健康和容貌美观诉求的萌动,一定程度上代表社会文明的进步,然而错失了十二三岁整牙黄金期的人们,要如何健康整牙?如何美丽地整牙?什么样的牙齿需要整理和修饰?如何打造出属于自己的完美“侧颜杀”?本期我们邀请鑫伯齿科的资深牙医 Aaron 黄,详解其中时尚门道!

## 国际爱牙日,资深牙医话你知

# 容貌美观 + 牙齿康健, 一个都不能少

本期专家

黄安(Dr Aaron)

毕业于中山大学光华口腔医学院,广东省大型三甲医院从业十二年,中华口腔医学会会员、Invisalign 中国认证医生、鑫伯齿科医疗总监、口腔美学专家、“笑线100”公益项目发起人。



### 3 整牙要注意什么?

医学上有一个说法叫“E线”美学,意指颏前点即下巴最前突的点,与鼻尖点的连线,也称“审美平面”,代表人脸在侧面观看时,嘴唇放松闭合的情况下,上唇突点应在此线后方4至6毫米,下唇突点应在此线后方2至4毫米,要求“三点一线”,即鼻尖、上唇、下巴尖,三点可连成一条直线,这被认为“完美侧脸”。

我们可以理解为,美丽的容颜离不开鼻尖、嘴唇和下巴这三要素,而三者当中,嘴唇的影响因素比重非常大,口腔内牙齿的形态对嘴唇的外在形态有着直接影响,从专业角度来说,人脸面部下三分之一区域的表情肌最为活跃,牙齿和牙槽骨的位置恰恰位于这区域,因此整牙的的确确可以改善面部美观,与此同时,整牙也是一个长期且细致的过程,每个环节都要小心谨慎。

决定整牙之前,最好的办法是寻求专业牙医的协助,综合判断考虑整体效果,通过数据模拟,预判整牙后的微笑动态,以挑选出优选方案。做好先期规划后,整牙过程同样不可忽视,一定要配合牙科医生,通常一个月调整一次。戴上牙套,更要做好牙齿清洁,甚至摘下牙套也不代表“大功告成”,仍要在医生指导下佩戴保持器。

良好的口腔形态,不仅是身体健康指标之一的考量,更是一种对自身形象有追求、有要求的时尚生活态度,在生活美学越来越浸润进日常的今时今日,口腔正畸是一种行之有效的改善方式,明确牙齿状况,做好正畸计划,认真对待过程,拥有健康牙齿及精心调塑过的容颜便唾手可得。

### 1 什么样的牙齿需要整?

近几年,“整牙”日渐成为大家关注的热点话题,无论是未成年人还是成年人,对牙齿健康的诉求以及对容颜美观的诉求都纷纷被提上日程。其实,“整牙”只是一个较为直观通俗的说法,从专业牙医的角度来说,“整牙”并非仅仅针对牙齿本身是否存在问题,这一行为更涵盖了一个人对于自身面部容颜管理层面的追求。

那么在日常生活中,什么样的牙齿是需要整治的呢?

简单归纳,有以下几种。首先是俗称“地包天”的,即前牙反牙合,下牙边沿覆盖上牙超过三分之一的牙齿不仅不健康,也不美观。第二是与之相对的“天包地”,即上牙深覆颌,上牙边沿覆盖下牙超过三分之一,以上这两类都是生活中较为常见的牙齿问题。

此外,诸如前牙移位、牙齿过多、牙列拥挤、牙列稀疏、咬牙时无法紧闭、上下牙齿中间有缝等情况,也都需要牙齿矫正和修整。以牙齿过多为例,牙齿过多,牙槽骨过窄,令牙齿没有足够的空间生长,就会造成牙齿排列不齐,露齿的时候就不够美观好看。

需要注意,牙齿矫正是通过外力改变牙颌形态的方法,部分人群并不适合,例如糖尿病、血液病等全身性疾病的病患人士,还有长期服用类固醇类药物或孕期人士、有严重牙周病或颞下颌关节紊乱综合征患者等,都不适合“整牙”。



### 2 牙齿不齐有哪些危害?

也许有人会觉得牙齿不齐就不齐咯,有什么所谓?!牙医告诉你:有所谓!

首先,牙齿不整齐,相对比较容易形成龋齿及牙周病,就算你再认真刷牙,也没办法彻底清洁干净,细菌微生物残存在口腔当中,就容易滋生病源诱发炎症。

其次,牙齿不整齐,会导致你咀嚼效率低。咀嚼,是人体消化吸收的首要环节,牙齿咬合不好,咀嚼不到位,食物到了下一消化吸收阶段,会增加胃肠负担,长此以往影响身体健康。

第三,容易导致咬合创伤,产生牙齿和牙周组织损害。牙列不齐和咬合关系异常,容易造成牙齿与牙齿之间承受咀嚼力量分担不均,从而伤害牙齿及牙周组织。

第四,容易造成牙齿外伤及黏膜损伤。牙列不齐尤其是错位牙被挤在

牙列之外的,容易因牙齿碰触到牙龈及黏膜而造成伤害,特别是门牙前突的,常会因跌倒或外伤造成门牙断裂甚至脱落,直接影响健康及容貌美观。

第五,对将来的牙齿治疗造成影响,牙列不齐或咬合异常的,将来若因牙齿缺失需要修复制作假牙时,难度会大大增加甚至无法修复,给自身造成不必要的困扰。

所以专业牙医告诉我们的要点就是:健康与美,一个都不能少!

