

正畸会导致牙齿松动吗？

童庆华

宜宾市第二人民医院口腔医学中心 644000

〔中图分类号〕R78

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 11-109-02

每个人都渴望拥有整齐牙齿，不整齐的牙齿往往会导致产生自卑心理。很多患者却因为担心正畸后牙齿会松动而放弃正畸治疗。



即使正在正畸的一些患者及家长都会问牙齿矫正后，牙齿是不是会松动？或者是牙齿矫正后，老了以后是不是更容易出现松动？

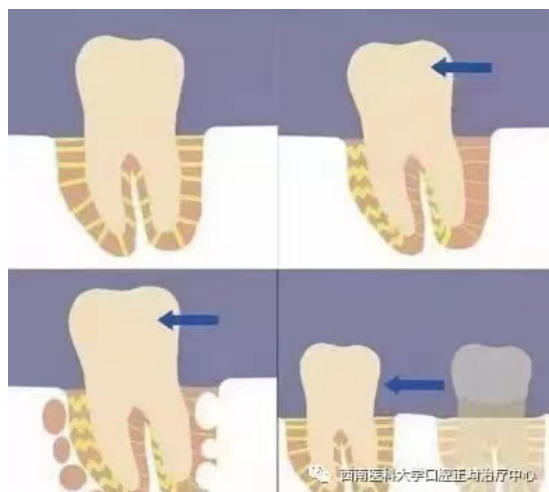
我只想说，这个锅我们不背

这个锅我不背



适当的矫治力是不会导致牙齿松动的

在正常情况下，每个牙都有一定的生理动度以便能缓冲咀嚼压力，防止牙齿受创伤。在做矫正治疗时，牙齿松动度增加，这是正常反应。当牙齿移动到新的位置上，就会稳定下来，经过一段时间的保持，骨改建完成后，牙齿会重新变得和以前一样稳固。

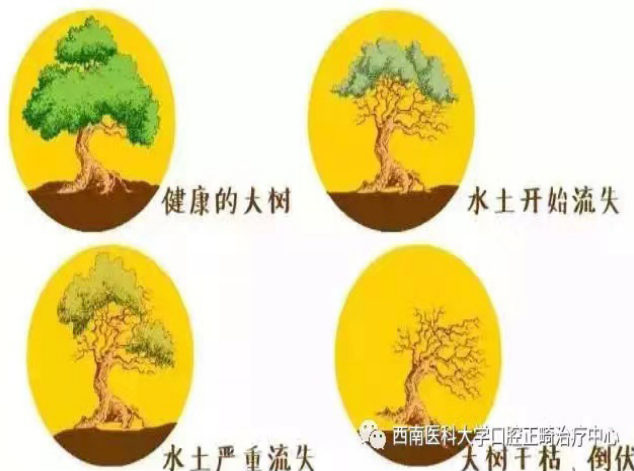


一般正畸牙齿的松动都是在生理范围内，建立在牙周膜应力下成骨和破骨细胞共同作用引起牙槽骨改建的基础上，这种移动和牙周引起的牙齿松动是两种完全不同的概念。

人的牙齿松动主要是由牙周病导致的

牙齿就像一棵树，牙周组织就是这棵树的土壤。如果土壤流失了，树当然不会稳固。

牙周病是细菌引起的牙周组织破坏的疾病。我们常说的牙龈炎、牙周炎大多由细菌病原微生物引起，不同细菌相互聚集、黏附，在牙齿表面形成牙菌斑、牙结石，压迫牙龈、刺激牙周组织，导致牙龈出现红肿、充血、糜烂，牙槽骨吸收，牙齿松动脱落。牙周炎的患者常出现：牙龈出血、咬物不适、牙齿松动等困扰，易导致进食困难。



牙菌斑和牙结石是牙周病的根源

早晚刷牙，饭后漱口是防止牙结石形成的最重要措施。采用正确的方法进行刷牙，这样不仅可清除食物残渣，牙面菌斑，牙垢污物，防止牙结石的形成和沉积。而且还能起到按摩牙龈，促进血液循环，增强牙周组织的抗病能力的作用。

首先应做好自身的口腔健康维护，每天至少两次彻底清洁牙齿，选择符合自己症状的牙膏，推荐使用水平颤动拂刷法，选择小头软毛牙刷，刷牙时将刷毛向牙龈边缘斜向 45 度放置，彻底清除牙齿表面的软垢。

刷牙只能刷到牙齿的内侧、外侧及咬合面三个面，无法清洁到牙齿邻面，应当日常使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁牙齿邻接面。

除了做好自身的口腔卫生清洁以外，还应该每年 1-2 次的口腔清洁护理，同时完成全面的口腔检查，让口腔医师提供专业护理指导及口腔疾病治疗，千万不要等口腔疾病严重了才重视。同时需要注意全身健康也会影响口腔健康，比如糖尿病与牙周炎发生发展密切相关，两病可相互促进和影响，所以在关注口腔健康的同时，也应积极治疗全身疾病。一定要做到：早预防、早发现，分级诊疗，立即止损，有限恢复，长期管理！



正畸患者尤其需要注意牙周问题

拥挤不堪的牙齿往往难以清洁，在矫正前即已形成牙周炎症，待矫正结束后，牙齿变得整齐并易于清洁，反而有助于牙周炎症的控制。但是正畸，尤其是戴固定矫治器正畸，口腔卫生不易维持，若不愿意比别人多花精力清洁牙齿，就容易导致牙周炎症。



不管是否矫正牙齿，如果刷不好牙齿或者口腔卫生维护不佳，牙结石和菌斑会不断刺激牙槽骨，牙槽骨会发生吸收，高度降低，牙齿没有牙槽骨的支持，会越来越松动。

所以正畸并不会导致牙齿松动，但是刷不好牙齿可能会。



温馨提示：

过大的矫治力会导致牙根吸收，从而使牙齿松动，所以正畸一定要找专业的正畸医生。只要选择正规的口腔医疗机构，接受经验丰富的医生的正畸治疗，是不会留下后遗症的。

（上接第 107 页）

发生感染，部分外科手术需预防用药。由此可见，通常情况下不应预防性应用抗生素。

（6）警惕不良反应。总之，腹泻患儿一定合理用药，提高药物的治疗质量和安全性，这样才有利于患儿的生长发育。

（7）用后需要补充益生菌。无论是成年人还是小儿在使用

抗生素后都可以足量补充益生菌，这样可以避免生体内益生菌失衡。一般来讲每日摄取 100 亿个益生菌可以基本保证身体需要。原则上益生菌食品可以在任何时间段使用，但是最好在服用抗生素后的两个小时，餐后食用更好，因为食物中和胃酸，可以帮助益生菌更好的到达肠道，亦可以在停用抗生素后及时补充足量的益生菌。

（上接第 108 页）

第一点，就是要密切关注患者体内血糖含量的变化，及时了解病人有没有咳嗽、咳痰、腹痛及排尿的异常。

第二点，要严格遵守医生的医嘱，按时按量让患者服用降糖药物，并注意有无副作用，一旦发现副作用明显，要及时跟医生进行联系。对于要经常性的注射胰岛素的糖尿病患者，要注意所使用的胰岛素型号、用量、注射时间，不要经常在同一位置注射。

第三点，也是治疗后护理最重要的一点，就是饮食控制，要对食物的总热量进行控制，并且要明确饮食和糖尿病治疗与血糖控制的关系，饮食的时间、餐量都要有控制。食物中禁止出现各种甜食，建议多吃各种粗粮，并适当搭配膳食纤维含量高的食品，例如各种带叶的青菜、豆芽、海带、菌藻类、杂豆类食品，同时，由于糖尿病的三多一少特征，患者还要注重维生素、矿物质以及部分微量元素的摄入，来补充患病期间营养的流失，这都是糖尿病饮食管理中必不可少的营养物质，一些坚果类食品，如花生、瓜子、核桃、松子等油脂含量较高的食物，尽量少吃。

第四点，室内要保持环境通风，注意保暖，尽量防止上呼吸

道感染。

第五点，保持口腔卫生，坚持早晚刷牙，饭后漱口。

第六点，要多进行体育运动，增加体力活动可改善机体对胰岛素的敏感性，降低体重，减少身体脂肪量，增强体力，提高工作能力和生活质量。运动的强度和时长应根据病人的总体健康状况来定，找到适合病人的运动量和病人感兴趣的项目。运动形式可多样，如散步、快步走、健美操、跳舞、打太极拳、跑步、游泳等。

第七点，低血糖的反应和护理，患者、家属应该对低血糖的反应有足够的认识，由于患者在护理期间摄糖量极少，有可能出现低血糖的情况，常见的临床表现包括心慌、头晕、出汗、面色苍白、饥饿等，如果发生上述现象，应该立即进食或者饮料，病人随身携带一些糖果，以备不时之需。

这是通常的糖尿病患者主要的护理措施，总的原则是进行糖尿病相关的健康教育，通过基础的饮食运动控制，再结合药物的治疗，将患者的血糖控制在正常范围，以尽量避免糖尿病的急性期和慢性并发症的发生和发展，保证糖尿病患者的生活质量。