



接受矯齒療程 注意事項

1. 固定式牙齒矯正箍牙開始後，因矯正器（牙箍、牙釘）再加上鐵線，必須加倍注意口腔衛生，不然會有蛀牙、白斑的風險。
2. 如果佩戴活動式隱形牙齒矯正牙套，每天早上、晚上睡前必須清洗矯正牙套及徹底清潔牙齒，然後再戴上。不佩戴時，必須把矯正牙套放在凍清水中或盒內。
3. 牙齒矯正治療期間，如有嚴重不適，應立即到診所讓你的主診醫生檢查。

資料來源：
衛生署口腔健康服務
教育科



兒童7歲起 矯齒黃金期

顎骨未定形利擴闊 減發育風險

矯齒俗稱箍牙，是很常見的牙科療程。過往很多時是年輕人投身工作後，希望有更好的儀容，於是開始矯齒；後來矯齒的認受性漸高，不少中小學生已戴着牙箍上學。到底何時才是接受矯齒的黃金期？牙齒不齊對學童又有什麼影響？這次邀請牙科醫生黃佳玲分享接受矯齒療程的注意事項。

箍牙是利用俗稱牙箍的牙齒矯正器，將牙齒移動到合適的位置上。不過，很多人都誤以為這種行為，只是把牙齒排番整齊，改善外觀，其實矯齒的目的絕不限於此，不論兒童或成年人，如果牙齒出現以下其中一種或以上的情況，便可能需要考慮矯齒。

例如開咬（Open Bite）、哨牙（Overbite）、咬合過深（Deep Bite）、倒及（Crossbite）、擁擠（Crowding）等均有可能會引起各種口腔健康問題。輕則引致蛀牙、牙齦炎、牙周病，重則將過早磨損牙齒，又或影響咀嚼能力。而且牙齒不整齊也可令部分詞語的發音不準，有機會出現懶音。如果乳齒階段已經牙齒不整齊，當換牙後，牙齒擁擠問題會更嚴重，增加需要箍牙的機會。從以上幾種情況可知，矯齒的作用絕不止改善外觀，而是和整體口腔健康有關。因此，只要身體及牙齒狀況

適合就可以箍牙。父母計劃小朋友箍牙可由7歲起接受矯齒檢查，小童只要長出了第一隻恒齒大牙及上下前門牙，就可以開始第一階段的矯齒療程。如檢查期間發現小朋友有上述問題，便可趁兒童骨骼還未定形時，捉緊這個小朋友箍牙黃金時間根治部分齒顎問題。

箍牙療程約半年起

雖然成年後箍牙也會有很好的改善效果，但在小童時開始有需要的矯齒療程，有助其餘恒齒更有序地長出。而且小童顎骨和牙齒未生長定形，及早開始矯齒療程有助

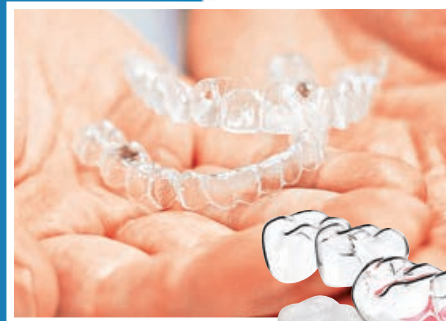
顎骨擴闊，可以有效減低出現顎骨發育不良問題的風險。

小童矯齒所用的方法，現時有專為兒童而設的 Invisalign First 療程，這是一種透明的牙齒矯正器（牙箍），適合換牙階段的兒童進行前期矯正。療程時間則因人而異，一般大約半年至一年。

小童完成第一階段矯齒療程後，有部分複雜個案需要等待所有恒齒長出才能確定是否需要其他跟進療程。即使需要進行第二

階段矯齒療程，所需的時間也會比第一階段大大減少，而且減低為了箍牙而需要脫牙的機會，亦可以預早改善恒齒更換完成後不可逆轉的問題。

■定期檢查口腔十分重要。



■隱形牙箍



學童自殺呈升勢 倡校園推廣精神健康

過去數月，有關學童自殺的新聞屢見不鮮。單是今年7至10月，便已發生逾20宗相關個案。統計顯示，今年首7個月的青少年自殺個案已經是過去3年的每年的平均數目，代表個案有上升趨勢。

牽涉學童自殺的原因有很多，包括學業壓力、家庭及人際關係問題等。香港救助兒童會顧問、東華學院人文學院院長陳自強教授指，學童在面對壓力時，很多時都不會與人傾訴，容易令學童走上不歸路。陳自強又指，雖然傳媒比起過往較少報道自殺個案，但學童自殺問題仍然不斷出現，反映社會對學童及家長的心理支援

服務不足，未能及時辨識及支援有需要的學童，為他們作出輔導及支援。

要減輕學童壓力，陳自強認為家長應與子女建立信任及關懷支持他們，讓學童感受到父母不是在說教或訓導，能以同理心和憐憫心支持他們，繼而成為他們的後盾。而學校亦應提供適切支援，包括推行為情感及社交能力培訓，並讓老師與學童建立信任，成為學童的「重要他人」，以及推廣校園精神健康。

香港救助兒童會認為為學童締造幸福感非常重要，讓學童建立幸福思維要依靠學校提供正向教育。只要讓學校不同的群

體獲得滿足感及安全感，便更容易協助建立正面情緒。學校願意多聽學童的聲音，增加參與度，讓他們「被看見」，便能提升他們的歸屬感。

校長、老師等都需要為學校構造幸福校園的氛圍，包括培訓及管理。而學校亦應引入社會資源針對學生、家長及老師，推出正向教育、壓力及情緒管理等計劃，讓專業導師教授相關知識及技巧，建立幸福感。

該會亦因應社會對學童的心理健康需要，推出不同提升社交情感技能的項目，包括「童踢同樂」計劃，及「表達釋我



■學童壓力不小。

心」計劃，分別透過足球和藝術提升學童的心理健康。該會總幹事司徒恩亦表示：「年輕人是社會未來重要的棟樑，近期的自殺事件令人堪憂，社會應提供更多支援給他們。」