



牙科醫生
黃佳玲

黃佳玲表示，矯齒的原理是利用不同種類的牙齒矯正器（俗稱牙箍），將牙齒移動到合適的位置上，以改善牙齒的排列和咬合問題。成年人矯齒目的主要是想改善牙齒排列、修正顎骨，從而改善外觀，提升自信。

雖然愛美是人的天性，但黃佳玲表示，牙齒不整齊不但會影響外觀，令患者缺乏自信，亦會因無法完全潔淨口腔，影響口腔健康。如果患者是小童更會妨礙語言發展，導致說話口齒不清。在評估病人是否有需要接受矯齒前，牙醫會作以下幾方面考量：

■ **牙齒不齊**：嚴重的牙齒不整齊問題，包括排列不整、過於擁擠，會導致牙菌斑積聚，增加蛀牙、牙周病的風險。

■ **咀嚼困難**：如患者牙齒是前牙張開、咬合不正、下顎錯位、上或下顎突出等不正確的咬合，可能會影響咀嚼功能和消化能力，進而產生營養攝取不足和消化問題。

■ **嘴合不上**：牙齒過於突出或開咬（不正常排列）等情況，會令嘴唇不能完全合上遮蓋牙齒，這可能會導致口乾，牙齒表面沒有足夠唾液中和酸性導致蛀牙。

■ **磨損破裂**：當牙齒不整齊時，某些牙齒可能會承受過多壓力，導致牙齒磨損、破裂。

黃佳玲表示，若有上述問題，建議可進行矯齒治療。矯齒的技術經過多年研究和改進，最新的「隱形牙套」和傳統牙箍已有很大分別。「傳統牙箍由金屬或陶瓷托槽和金屬線組

成，它們被固定在牙齒上，通過金屬線和橡膠環來施加壓力，使牙齒逐漸移動到正確的位置。」然而金屬或陶瓷牙箍亦有共同的弱點，包括外觀較明顯；有可能被牙箍弄破嘴唇，增加口腔黏膜受損的風險；需要定期檢查和調整金屬線；需要用更多時間清潔牙齒，不然會有較高蛀牙及牙周病風險。

隱形牙套 方便清潔口腔和進食

隨著3D立體打印技術和數碼牙科分析技術發展的進步，牙醫可更精密地獲取患者的牙齒數據，使隱形牙套更貼合患者的牙齒，提供更準確的矯正效果。牙醫會根據患者的牙齒數據，以一系列專利複合層塑膠物料度身訂製矯正器，來調整牙齒的位置，每隔一段時間，患者就需要換一套新的矯正器，逐步將牙齒移動到正確的位置。相對於傳統牙箍，隱形牙套幾乎不顯眼，佩戴也較為舒適。

患者可自行除下佩戴的隱形牙套，方便清潔口腔和進食。但要注意，隱形牙套佩戴者必須有自律能力，一般每天需佩戴20到22小時，才能達到短期的矯正效果。



■ 擁有潔白的牙齒可帶來自信。

■ 隱形牙套，方便除下。

一個人的形象不僅體現在其穿搭、五官及身形，牙齒的狀況也是不可忽視的重要元素，因此近年愈來愈多年輕

矯牙非貧靚 口腔更健康

人考慮矯齒（俗稱箍牙），除了出於「貪靚」外，到底箍牙還有什麼實際好處？適逢3月20日為世界口腔健康日，這次邀請牙科醫生黃佳玲分享矯齒與口腔健康的重要性。



矯齒清潔貼士

在箍牙期間，較日常更加需要注意口腔和牙齒的清潔和保養。以下是一些有效清潔牙齒的貼士：

■ 裝上傳統矯正器（牙箍）

每天必須加倍注意口腔衛生，使用矯齒專用牙刷及牙縫刷早、晚清洗牙齒矯正器及徹底清潔牙齒，否則容易患上蛀牙和牙周病，亦有機會在拆除牙箍後遺留脫鈣白斑。

■ 如果佩戴活動矯正器（牙套），每天早、晚必須清洗牙套及徹底清潔牙齒，然後再戴上。牙套在不佩戴時需放入凍清水或盒內。

■ 佩戴牙齒矯正器後，如有嚴重不適，應立即往見主診牙醫檢查。資料來源：衛生署

剛矯齒之飲食建議

剛開始箍牙時，許多人可能會感到不適或輕微酸軟，但一般會在短期內便會回復正常。但如有牙齒酸軟的情況，選擇適合的食物非常重要。理想的選擇包括：

■ **湯類**：如雞湯、蔬菜湯，營養豐富且易於吞嚥。

■ **糊狀**：如無糖果泥、乳酪，皆是柔軟且不需咀嚼。

■ **糙米**：有助消化，且對牙齒造成的壓力小。

■ **蒸蛋**：質地柔軟且富含蛋白質。

■ **蘿蔔**：紅蘿蔔是脂溶性的，被煮至脫身營養價值仍保持。



■ 箍牙後適合飲雞湯。

■ 箍牙後更須注意牙齒及口腔清潔。



「除箍」後亦要使用固定器去穩定牙齒位置，固定時間視乎個別不同療程複雜情況而定，須諮詢主診牙醫的意見。

以下是需要注意的事項：

■ **加緊固定**：完成矯齒後會進入固定期階段，一般首6個月每日佩戴20小時固定器，以鞏固牙位。

■ **避免反彈**：人類牙齒對本身的位置會有記憶，首6個月後應徵詢牙醫意見是否可以改為晚上睡覺時佩戴固定器，避免出現牙齒移位。

■ **最少數年**：一般需要佩戴固定器數年或以上，人類牙齒一直都在不停地輕微移動，因此維持期的長短需按個人狀況而異，一般來說是越久效果越穩定。

■ **定期檢查**：箍牙後建議定期每4-6個月進行一次牙齒及固定器檢查，若出現不正常移位，牙醫可以及早採取適當補救措施。

■ 定期牙科檢查，確保口腔健康。



完成矯齒「除箍」後注意事項