

# 矫正牙齿会变成“钢牙妹”？你想多了！



提起牙齿矫正，很多人的第一印象就是各种影视作品中经典的“四眼钢牙妹”的形象。而就是因为这样一个刻板印象，让很多人特别是爱美的女

士们对牙齿矫正抱有深深的恐惧。不过，矫正牙齿的钢牙时代早已是陈年往事了！现在医学技术发展迅速，正畸技

术也日新月异，正畸产品从原来的金属矫治器，已经升级到如今的陶瓷矫治器、隐形正畸矫治器。特别是隐形正畸矫治器，采用透明牙托设计，具有可自由摘戴、方便卫生等特点，能够满足人们不做“钢牙妹”的愿望。

## 常见的牙齿矫正种类

唇侧固定矫治，也就是我们最常见的唇侧贴牙花，这其中最常见的就是传统的金属矫正，也正是“钢牙妹”的由来。优点是矫正范围广，小巧且舒适，能很有效地移动牙齿，性价比高，技术成熟，也是市面上最常见的矫正器。但缺点也是显而易见，因为在唇侧，美观性欠佳。很多人因为它的优点选择它，但是也有很多人因为它的丑恶而却步。不过现在也有透明的陶瓷托槽，美观上得到了一定的改善。

第二类是舌侧固定矫治技术，这种技术也需要粘接牙花，不过牙花粘接在舌侧，这就解决了唇侧钢牙的美观问题，这种技术现在相对来说还比较小众，因为矫治器在舌侧，所以操作难度较唇侧固定矫治来说，会相对较大，同时收费一般比较高，受众较少。

第三类是隐形矫治技术，这是近几年才兴起的一个矫治技术，它通过计算机辅助模拟矫治流程，为患者个性化定制几十副透明牙套，患者可自行更换，完成矫治。它真正地做到了隐形矫治，首先，满足了美观要求和社交需求，不会再有钢牙套的社交尴尬。其次，它不需要粘接托槽，结扎钢丝，清洁起来也容易很多，随着隐形技术越来越成熟，隐形矫治在很多病例中现在也能达到与固定矫治同样的效果。

## 正畸治疗不会痛

一般情况，疼痛感都在可控范围，对吃饭睡觉基本是没有影响的，而且这种情况，通常2-7天都会有所缓解，甚至完全消除。

最后，提醒大家，只要牙周健康，任何年龄都可以矫正！但请记住，正畸是门技术活。同样是牙科，专业正畸和非专业有质的差距。有意向做正畸的市民，还是要找个靠谱的医生呀。专业的正畸医生要考虑的因素很多，从初期的治疗方案，到最后频繁地催你复诊，都是为个人精心定制的，所以一旦决定进行牙齿矫正，就请和您的正畸医生来一场真正的医患协同作战。谨记一定要坚持，遵从医嘱才是对医生最好的尊重，也是对自己的负责。

祁海龙

## 世界睡眠日：你睡得还好吗？

近日，中国睡眠研究会等机构联合对外发布了《2022中国国民健康睡眠白皮书》。调查数据显示，国人的睡眠状况并不理想，近3/4受访者曾有睡眠困扰。这其中，经常有睡眠困扰（最近三个月睡眠困扰出现频率大于等于一周三天）的受访者占到12%，偶尔有睡眠困扰（最近三个月睡眠困扰出现频率小于等于一周两天）的受访者占59.5%，从未受睡眠困扰的比例仅为26.3%。

从睡眠困扰形式来看，入睡困难成为头号问题，此外，手机成为睡眠杀

手，近七成晚睡与之相关。白皮书调查显示，44%的19-25岁年轻人熬夜至零点以后，42%的老年人入睡时长超过半小时，失眠率高达21%。19-35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段，睡不好渐成年轻人的普遍痛点。

哪个行业人员最缺觉？调查显示，从职业来看，74%的服务人员、网约车司机、企业家、创业者、个体经营者等作息不规律者占比达52%。69%的医生睡眠不足6小时者占49%，防疫人员60%以上睡眠少于6小时。而快递、外卖小哥工作辛苦，早出晚归，睡

眠时长少于整体人群。

睡眠问题有无地域特点？调查显示，一线城市居民就寝时间最晚，三线及以下城市居民睡得最早。一线城市居民平均睡眠时长为6.94小时；新一线城市为6.87小时；二线城市为6.78小时；三线及以下城市为7.15小时。二线城市中感觉自己睡得差和非常差的人群比例显著高于其他城市。数据还显示，西藏自治区群众平均睡眠时长最长，达7.66小时。而在山西、重庆、安徽、广东，超60%的调查对象经常午休。

从性别来看，男性与女性的睡眠问题也略有不同。调查显示，没有睡眠问题的男性占29%，女性占27.3%，而家庭主妇睡眠时长在6小时以下比率高达33%，主要的睡眠问题是易醒、入睡难、多梦、梦游和失眠。另有数据显示，男性与女性平均就寝时间仅相差4分钟，但女性起床时间早于男性25分钟，77.10%的女性夜晚睡眠时长超过6个小时，73.80%的男性夜晚睡眠时长超过6个小时。总体来说，男性与女性睡眠时长基本一致，而女性的睡眠时间分布更集中。 胡诚

## 口腔有异味 根源可能不在嘴

有些人张嘴可能会发现自己的喉咙附近有一些小石头，如果取出来就会发现，这些小石头的味道可谓一言难尽，这就是扁桃体结石，也是很多人口臭的来源。那么，扁桃体结石是如何形成的呢？

扁桃体是一对像桃核一样的淋巴器官，可以产生淋巴细胞和抗体，帮助我们抵御细菌和病毒的侵袭，就像一队卫兵一样守护我们的健康。

扁桃体并不是光滑的，如果张嘴仔细观察就会发现其上面是坑坑洼洼的，这些是上皮组织向扁桃体内部陷入而形成的隐窝。正常情况下，这些隐窝比较浅，不容易积累脏东西，但如果扁桃体发炎，这些隐窝就会加深，淋巴细胞、细菌、食物残渣、脱落的上皮细胞等就可能积累在这些隐窝里，时间长了就会形成结石。

扁桃体结石不仅仅会引起口臭，

严重的话还可能引起咽喉疼痛，甚至张开嘴都觉得难受，部分患者还会牵扯到耳痛。

那么，如何预防扁桃体结石呢？

首先，保持口腔卫生。建议早晚刷牙，每次吃完饭后可以用清水漱口，清除口中残留的食物残渣，保持口腔干净可以避免细菌的滋生，降低扁桃体发炎的风险。

其次，保持良好生活习惯。坚持适

当锻炼和规律作息，这样可以增强身体的免疫力，同时要注意避免烟酒、辛辣食物对扁桃体的刺激，扁桃体不发炎，结石就不容易形成。

尽管扁桃体可能会发炎，会形成结石，但扁桃体也是身体重要的免疫器官之一，因此并不建议轻易摘除扁桃体，应当在正规医疗机构就诊后，进行科学治疗。

张智凤

## 激光美容 别陷入这些误区

激光美容正越来越被大家接受和认可，今天，就带你真正了解激光美容，走出下面的5个误区。

**误区一：**激光有辐射，需要穿防护服。不少求美者都担心，激光美容会带有辐射，其实，医疗美容中用到的激光，其波长均属于外科激光范畴，是没有任何辐射的。

**误区二：**激光治疗只有一种。在没有咨询医生的情况下，大多数人都会认为激光美容就是众多美容项目中的一个，但其实它是一类。各个

大型美容医院都有多台激光治疗仪器，分别起到不同的治疗作用。

**误区三：**激光美容可以一劳永逸。激光美容，和手术整形不一样，它并不能带来一劳永逸的美容效果。因为皮肤衰老是人的自然生长过程，美容并不能使人停止衰老。

**误区四：**出现色素沉着说明治疗失败。色素沉着是激光治疗后的常见不良反应，多数专家都认为这个现象属于炎症后继发性色素沉着，可能和治疗后日晒过多、肤色过

深等个体因素有关。

**误区五：**激光祛斑能彻底治愈黄褐斑。多次治疗后，激光对某些斑如雀斑、老年斑等的确能起到很好的治疗效果，但雀斑是一个与遗传关系密切的疾病，因此治疗后从理论上讲，复发的可能性是会有有的；而老年斑治疗后也可能有部分求美者复发。至于黄褐斑，激光是目前最常用于黄褐斑治疗的手段，虽然不能保证治愈，但对多数求美者来说还是有效的。 华正殿

## 八个原因，会造成经常感觉疲惫

**压力太大** 在工作或家庭中太多的压力会削弱你的动力，瑜伽和冥想可以帮助你减轻压力。

**摄入过多的咖啡因** 长期每天摄入超过300毫克的咖啡因可能会破坏你的睡眠周期，并影响你陷入和保持深度睡眠的能力。需要特别注意的是，茶叶中的咖啡因含量也非常高。

**酒精摄入过多** 过量饮酒会干扰人体的睡眠周期，中断人体快动眼睡眠周期，还会加速人体脱水，从而进一步加剧疲劳。

**缺乏足够的碳水化合物** 建议食用全谷物、豆类、小扁豆、地瓜、豌豆和水果等天然食物，避免过多食用加工的碳水化合物，如白砂糖和白面粉。

**未摄入足够的脂肪** 减肥人士可食鱼、坚果、鳄梨之类富含不饱和脂肪的食物。

**缺乏维生素D** 无论你每天休息多久，维生素D的缺乏都会让你感觉迟钝。建议勤晒太阳，并根据个人身体情况，适量补充维生素D3补充剂或富含维生素D3的食物。

**缺乏铁元素** 铁元素摄入量不足也会导致疲劳，建议多食富含铁元素的食物，如肉、家禽和鱼等。

**睡眠习惯差** 养成健康饮食和定期运动的习惯对健康至关重要，建议在入睡前至少一个小时内放下手机，并在傍晚后远离咖啡因，这可以帮助你更好地入睡。

金海德