

箍好牙，整張臉受益

編者的話：如今，越來越多的人開始關注牙列不齊、前突等口腔問題，然而對牙齒矯正的真正目的、具體時機以及長期管理等仍存在疑慮，為此本報邀請權威專家，為大家提供牙齒矯正的專業建議。

目的不祇爲了美

大家普遍認爲“矯正牙齒”是爲了提升形象，但北京大學口腔醫院口腔正畸科主任醫師許天民介紹，正畸行業近年來受關注度的迅速提升，主要與公眾健康素養提高和科技進步相關。

老少正畸，目的各異。臨床上很多家長帶着孩子前來正畸，排齊牙齒、改善臉型是主要目的。但也有不少青年人、老年人進行牙齒矯正是爲了健康。

表面上看，牙齒矯正就是將牙齒排列整齊，但其最終目的是調整咬合。牙列不齊會導致牙齒咬合力不均，造成牙齒易磨損、鬆動、脫落。若出現反常咬合，更會影響咀嚼功能、發音、嘴唇的閉合。所以牙齒矯正能進一步起到協助消化及營養吸收、避免口腔黏膜乾燥、增強口腔抗感染能力等作用。

還有些正畸是術後“再調整”。對於一些嚴重的骨性錯合狀況如“地包天”“兜齒”等，已經不是簡單的牙齒問題，涉及頰面畸形。此時還需要進行正頰外科手術。由於手術是骨骼的移動，無法做到非常精細，所以術後常規要進行半年左右的正畸治療。

技術進步，降低門檻。公元一世紀，羅馬醫生教人用手指推牙，以矯正錯位牙，這是最原始的矯治技術，當時病人很痛苦。隨着科技、醫學的發展與進步，牙醫們逐漸探索出用鋼絲“箍”住牙齒的輔助工具——矯治器，但這種最原始的材料繁瑣費力且不美觀，於是又逐漸出現了鈦合金矯治弓絲、直絲弓矯治器等不同材質的矯治器。金屬牙套的矯治力度強，但祇能在醫生操作下進行拆卸清洗，患者佩戴時還會有異物感較強、美觀性差的問題。隱形牙套的出現大大改善了正畸期間的美觀和舒適性問題，因而成爲了現代人牙齒矯正的“新寵”，讓越來越多人願意接受



和采用口腔正畸。但要提醒的是，隱形牙套的力學性能還達不到固定牙套的水平，對於複雜錯合畸形的矯治，固定矯治器仍是最可靠工具。

時機何時都不晚

對於不少人來說，正畸也算一筆不小的開銷，因此總想得到最好的效果，想要在最合適的時期進行矯正。對此許天民表示，正畸何時都來得及。

恒牙幾乎完全萌出、牙弓發育基本完成的青少年（11~13歲），牙槽骨可塑性很強，牙齒矯正一般能在兩年左右完成。成年人生長發育雖已停止，骨骼外部形態已穩定，但骨內部的再生改建能力依然存在。因此，祇要牙周狀況良好，任何年齡都可以進行牙齒矯正。但具體矯正時間因人而異，成年人可能比青少年更長一些。

有些成人患者擔心年齡大了再矯治，一定會造成牙齒鬆動。但其實，造成牙齒鬆動的原因主要是牙周病，它與口腔清潔程度不夠、牙槽骨萎縮吸收等有關。而牙齒矯正是一種緩慢的生物改建過程，被移動牙齒的一側骨吸收，另一側骨新生重建，最終使牙齒移動至正常位置。這個過程是漸進的，牙齒最終會在新的位置長穩。

管理刷牙很關鍵

牙齒矯正往往需要兩年以上，過程中，患者會遇到各種問題，“堅持”成了最難的事。

酸痛無力屬正常。許天民介紹，由於矯治器給牙齒帶來的應力，和牙齒想回到原位的力之間

的相互拉扯，患者初戴時牙齒會出現鬆動、酸痛、咀嚼無力的情況，但這也是牙齒逐漸適應的過程，一般三五天就能緩解。

謹遵醫囑常復查。由於患者佩戴的矯治器材料和牙齒變形程度不同，不同人復查時間并不一致，因此不能根據網上資料自行判斷。

積極刷牙別懈怠。戴上矯治器後，患者的刷牙難度和頻率都將大大增加。如果戴的是非隱形矯治器，可使用小頭牙刷或正畸專用牙刷從矯治器上下兩個方向進入、水平顫動拂刷；中間縫隙處可借助衝牙器、牙縫刷、牙線等工具進行清潔。若是隱形矯治器，要在吃飯之前摘掉，否則食物殘渣或飲品汁液會流入矯治器中，既傷害矯治器又腐蝕牙齒，飲食後也要記得做好清潔再重新佩戴。

鋼絲突出向內彎。佩戴金屬托槽牙齒矯治器者，在牙齒逐漸“回歸正軌”的移動過程中，結扎絲頭可能會因刷牙等而改變位置，造成扎嘴等問題，由於結扎絲是軟的，患者可自行用手或其他工具直接將其推向矯治器的背面即可。若出現托槽磨破嘴皮的情況，可將其用保護蠟貼上，以起到一定防護效果。

矯治過後注意保持。保持器佩戴對保證矯治後期效果尤爲重要。青少年矯正者通常保持器佩戴到生長發育結束。成人則建議終身佩戴，而且即使如此，“好動”的牙齒仍可能會出現變化，因此成年人需根據個人情況，每半年到一年復診一次。

最後，許天民提醒，隱形牙套祇是一個矯正工具，祇有正畸醫生才知道牙齒排在什麼位置最符合口腔生理和功能要求。因此，即便要選擇隱形牙套，也要找正規、有資質的醫師。

空氣污染可致腦萎縮

美國一項研究顯示，長期暴露於含高濃度PM2.5的空氣中可導致腦容量下降，造成大腦結構性損傷。

既往研究已表明，長期暴露於污染的空氣中會導致腦血管病的發生以及慢性損傷，但它對於大腦結構的影響目前并不明確。

該研究納入了943名成年人，他們均沒有癱瘓、卒中及短暫性腦缺血發作等病史。研究結果顯示，腦容量和隱匿性缺血性卒中與PM2.5相關。PM2.5每增

加2ug/m3，腦容積相應的就會下降0.32%，隱匿性腦梗塞風險升高1.46倍。

研究人員表示，研究中觀察到的腦容量縮小幅度相當於大腦一年的老化程度。

值得注意的是，這項研究在新英格蘭東部地區進行，這一地區符合環環保署顆粒物標準，也就是說這些地區的污染水平相對較低。而在空氣污染程度遠高於此的地方，其情況可想而知。

選擇興趣小組 積極參加團建 主動結交朋友

找到歸屬感，心有所依



老家在黑龍江的曉蕾三年前大學畢業，當年順利到廣州工作的她滿心歡喜，憧憬着正式的獨立生活，暢想未來。然而，幾年過去了，現在的曉蕾更大的感受不是鬥志昂揚，而有些許寂寞。盡管在新的城市生活了兩三年，但她仍感覺難以融入，聽不懂當地方言，吃不慣食堂的飯菜，身邊沒有親人、朋友，與同事也是泛泛之交，平時更多的是獨來獨往。有時看到別人三五成群、有說有笑地在一起，曉蕾內心會感覺很孤獨，覺得自己不屬於這裏。缺乏歸屬感的情況很常見，在外求學、工作，沒有建立新的人際網的人常常感慨心無所依、心無所屬。

哈爾濱師範大學心理學系教授劉愛書告訴記者：“歸屬感，是指一個人在某個系統或環境中的‘參與感’，這種體驗使他們認爲自己是這個環境裏不可分割的一部分。”人類天然地會追求歸屬感，其形成有進化基礎。維持社會關係可以幫助人類生存和繁衍，群體中的人們可以分享食物，幫助照顧孩子，保護自己，而獨自一人則顯然處於劣勢。因此，我們會想要與他人交往、融入群體之中，當無法形成良好的社會關係時就容易感到痛苦。歸屬感是一種基本的心理需求，在它的推動下，人們需要與少數人進行頻繁、情感上愉快的互動，並且會讓這些互動保持穩定和持久。而去到新環境，難以適應且不善交友的人，更難產生參與感，甚至會感到被排斥，覺得沒有歸屬感。

一般來說，歸屬感強烈的人會表現得更自信，內心更加安定、有安全感，不會患得患失，對自己所在的環境更爲認同，做事更加積極，與周圍人也都能很好地相處。而缺乏歸屬感的人會對自己從事的工作缺乏激情，責任感不強，社交

圈子狹窄，業餘生活單調，容易感到孤獨、無助，嚴重了甚至引發抑鬱、焦慮等心理問題。除了這些表現，也可以借助“一般歸屬感量表”來評估個人的歸屬感。

都說“吾心安處是吾鄉”，任何人都希望自己的所在團體和環境是接納自己的，也是可以放心依賴的。如果經過評估，自己目前的歸屬感并不高，劉愛書建議：“找歸屬感，回到人群中去。”

1.加入關係良好的團體。良好的群體關係是提升個人歸屬感的基石。群體是我們生存、工作、學習所依附的大環境，尤其是那些曾遭受排斥的人，如果可以加入一個相互鼓勵、正向引導的團體中，安全感和穩定感都會倍增。有條件的，盡量選擇有包容性和寬容性的團體，如果所在的大環境中缺乏這種聯繫，可以加入一個積極的小團體來改善。比如剛入大學的新生可以選擇感興趣且氛圍積極向上的社團，工作者也可以加入志同道合的群體來增強個人歸屬感。

2.積極參加集體活動。定期的集體活動是增進各成員感情的有效方式，且在活動中建立起來的感情也較爲穩固。例如班級或單位組織應多組織體育活動、文藝活動，單位團體可以定期做一些團建，同學、同事私下也可以多約出來吃飯、郊遊等，增進彼此的關係，也提高對團隊的認同感。

3.主動結交朋友。當你在某環境、某群體中，與一個人或一些人建立深厚的情誼，可以互相傾訴、互相幫助，那麼感受到的冷漠、枯燥、陌生就會少很多，甚至會覺得這個集體是自身成長的精神家園，更容易真正融入其中。



小麥入藥 養心護腸

小麥不僅是重要的食材，還是治療秋季常見病的良藥，具有廣泛的藥用價值。

中醫認爲，小麥入心經，汗爲心之液，小麥乃心之谷，心氣虛則汗外越，故小麥有補心氣、斂汗之效。入脾、腎經，又具有益腎，除熱，止渴的作用。

《名醫別錄》中記載其能：“除熱，止燥渴，利小便，養肝氣。”《本草再新》中提示小麥“養心，益腎，和血，健脾。”《醫林纂要》記載其能“潤肺燥”。

小麥的種子或其面粉都可入藥。但是，新麥與陳麥，種子與面粉，性味都不同。小麥“面熱、皮涼”，浮麥（幹蘗的小麥）有皮無肉，性甘涼，所以一般治汗多用浮小麥。《本草綱目》講：“新麥性熱，陳麥平和，小麥面甘溫。”《本草拾遺》記載：“小麥面補虛、厚腸胃、強氣力。”《本草綱目》還詳細歸納了不同性質小麥的功効：“陳者煎湯飲，止虛汗；燒存性，油調塗諸瘡，湯火灼傷。小麥面敷癰腫損傷，散血止痛。”

眼下溫差大，很多人都感覺到身體虛弱，腸胃不適，還容易燥熱，這裏推薦兩個小麥食療方：

養心寧神喝甘麥大棗湯。甘草12克，淮小麥18克，去核大棗9枚。小麥洗淨，漂去浮末；將甘草、小麥、大棗一起放入鍋內加水煮沸後即可飲用。有助消除更年期出現的心不在焉、睡眠不佳、經常失眠、常流淚、易激動、心慌等癥狀。注意，甘麥大棗湯裏的小麥是淮小麥（江淮地區出產的顆粒飽滿的小麥），而不是浮小麥。同是麥子，兩者的藥効却大相徑庭。淮小麥的作用是養心寧神，浮小麥的作用是斂汗止汗，二者不可混淆。

防治腹瀉吃點炒黃面。取白面500克，將白面炒至焦黃，用滾開水調衝30克食用，也可放入適當的鹽或糖調味。本方適用於胃腸不固而引起的腹瀉不止之癥。每日晨起空腹食用，可達到止瀉固腸的作用。

中醫認爲腸胃爲“水谷之海”，吸收水谷中的營養。當腸胃不能完全消化吸收水谷中的營養甚至出現腹瀉時，就需要調理腸胃，吃一點炒黃面給腸胃補充陽氣，恢復腸胃的正常功能，促進腸胃更好地消化吸收。注意，身體有熱不宜食用，有胃火不宜食用。