

## 佩戴齿列矫正器和牙套之痛苦: 就如何护理佩戴牙套的牙齿和处理常见疑问为齿列矫正患者提供实用建议。

### 健康口腔让您绽放迷人笑容

每个人都清楚牙套或齿列矫正器能强化牙齿和改善笑容, 然而, 取下牙套后良好的口腔卫生是让牙齿与牙龈健康迷人的关键所在, 了解这一点十分重要。为了保持牙齿无牙菌斑以及避免牙套周围形成的不可见“白斑”, 您需要了解如何保持牙齿与齿列矫正设备清洁。戴上牙套后, 刷牙和用牙线洁牙需要付出额外的努力, 然而努力终会在日后受益。

### 戴牙套后, 我应该如何刷牙?

取下牙套后, 牙齿的美观程度取决于您戴牙套时如何对其进行护理。专为清洁齿列矫正设备周围区域而设计的电动牙刷可起到一定作用。在刷牙前, 请取下齿列矫正设备的橡皮筋、带环或可拆卸部件。

- 横握牙刷使刷柄平行于地面, 将刷头抵住牙齿的一侧。按照牙齿与牙龈的自然曲线走向, 缓慢引导电动牙刷头从一颗牙齿移到另一颗牙齿
- 让牙刷头在一个部位停留数秒钟, 然后移动到下一颗牙齿。使用电动牙刷, 无需用力按压或磨擦。只需让电动牙刷替您完成所有工作
- 切记要刷到牙齿内表面、牙齿顶部和后臼齿后的口腔后部
- 调整刷头与托槽的角度, 清洁托槽。此外, 还要确保牙刷刷到弓丝下方的区域

切记每三个月更换一次牙刷或牙刷头, 确保有效进行清洁。

### 在戴牙套的情况下用牙线洁牙

尽管对健康的牙齿与牙龈而言, 用牙线洁牙尚且困难, 然而, 在戴牙套的情况下, 用牙线洁牙仍然十分重要。

- 将牙线穿引器插入牙套弓丝下的两颗牙齿之间。中途拉牙线
- 到达牙龈线后, 将牙线拉成 C 字形
- 确保上下轻柔拉动, 在牙龈线下用牙线洁牙

### 切记要漱口

刷牙后每天漱口两次, 帮助预防蛀牙, 强化牙釉质, 清新口气。使用含氟牙膏, 不会产生酒精带来的灼烧感。

### 牙套背景知识

了解齿列矫正器如何发挥作用可让您为可能要遭受的矫牙疼痛做好准备。牙套会不断向牙齿施力, 从而缓慢将牙齿移至不同位置。构成牙套的主要部件包括:

- **托槽:** 托槽紧粘每颗牙齿或牙齿周围的带环。弓丝实际上会移动牙齿, 托槽则固定弓丝。托槽引起的矫牙疼痛可能包括带环或托槽带来的痛苦。
- **弓丝:** 众所周知, 牙套上的弓丝呈弓形。它们紧附托槽, 牙齿矫正医生会在患者定期看牙时对其进行调节。有时, 在牙医调整牙套后不久, 患者便能感受到疼痛。<sup>(1), (2)</sup>

## 什么导致矫牙疼痛？

牙套可以矫正错位牙齿，改善笑容和牙齿健康，然而，矫牙疼痛会让您感到不适。造成矫牙疼痛的确切原因尚未确定，但是，可以确定的是包括内部或外部因素。

- **内部因素：**一些研究表明，当牙套向牙齿施力时，血液流动会发生变化，从而可能引发矫牙疼痛。
- **外部因素：**托槽和弓丝之间的物理摩擦可能造成口腔内软组织内产生矫牙疼痛。随着组织变硬，这种类型的矫牙疼痛通常会随着时间的推移而减弱。有时，当其中一根弓丝插入口腔后部时，可能带来矫牙疼痛，然而，齿列矫正蜡可以缓解这种痛苦。<sup>(1), (2)</sup>

## 如何缓解矫牙疼痛

很多产品可以用来缓解矫牙疼痛。对于牙套施力造成的痛苦，可以尝试非处方止痛产品。您可以服用布洛芬缓解痛苦，或者使用外用止痛产品。如果痛苦一直未得到缓解，您可以向牙医寻求建议。此外，专门针对敏感牙齿的牙膏、漱口水和牙线可以帮助缓解牙痛。<sup>(1), (2)</sup>

## 帮助缓解矫牙疼痛的其他策略

尝试遵循以下建议缓解矫牙疼痛：

- **吃较软的食物：**如果您在齿列矫正调整后可能会经历矫牙疼痛，请在调整后的第一天或之后吃较软的食物，如 Jello®、意大利面食和煮软的蔬菜。
- **用软毛牙刷：**软毛牙刷可以帮助缓解矫牙疼痛。<sup>(2)</sup>

## 保护牙套，避免疼痛

当您佩戴齿列矫正器进行接触性运动时，确保佩戴护齿器。运动过程中，发生撞击或跌倒可能导致托槽破裂或弓丝松动，从而引发矫牙疼痛，此外还会增加正畸护理的费用。<sup>(2)</sup>

## 戴牙套的好处

尽管矫牙疼痛会让您不适，但是，戴牙套会改善咬合，帮助消除错位牙齿引发的其他类型的口腔和牙齿疼痛。戴牙套的好处包括：

- **口腔护理更加轻松：**坚固的牙齿更易清洁，从而降低龋齿和牙龈病的风险。
- **增强自信心：**牙套矫正错位牙齿后，您会自信绽放健康笑容。<sup>(3)</sup>

## 资料来源：

<http://www.webmd.com/oral-health/guide/braces-and-retainers>

<http://www.bracesguide.com/duringbraces/duringbraces08.html>

<https://www.verywell.com/braces-and-orthodontic-treatment-1059330?>

## 我們建議您嘗試以下產品：

欧乐-B 电动充电牙刷

欧乐 B 牙线

Oral-B 手动牙刷

Crest 和 Oral-B 漱口水

佳洁士牙膏