

记者 韩虹丽

正畸能否改变脸型 因人而异

“正畸后，确实有很大改变，我现在变得更爱笑了。”对小美(化名)来说，虽然正畸过程花了近2年时间，但现在看到成果，她觉得一切都值。在不少医院的正畸门诊，有很多患者因为正畸变得开朗自信起来。

“很多明星也整牙啊，整完后脸小了，脸型也好看了。”孙玲(化名)今年30岁，牙齿有些外凸不齐，为了让自己好看一些，决定贷款做牙齿矫正。

孙玲认为，现在是“看脸”的时代，只要自己变好看一些，那么工作、婚姻就会顺利一些。即使已过了正畸最佳年龄，手头不宽裕的孙玲还是咬咬牙，贷款也要做。

正畸治疗让容貌有所改变的同时，也让部分人群出现了“冲动式正畸”。在正畸科门诊，医生最怕的就是遇到诉求不明确，但又期望过高的患者。

“正畸能否改变脸型因人而异，部分牙性问题通过正畸，面型是有所改善的，但严重的成人骨性错颌畸形，仅通过单纯正畸很难改变。”正畸专科医生告诉记者，如果是骨性突出，就需要通过正颌来改变脸型。如果是牙齿突出，通过正畸，将牙齿往里收，可以改善侧面脸型。

医生也提醒，正畸带给我们美丽的同时，更重要的是让口腔更健康，从而降低患龋齿和牙周病的风险。

“DIY”牙套 靠谱吗

任何与美相关的产业，都会受到年轻人追捧，随之而来的则是市场扩张，当然也充斥着风险。

根据网上调查数据，2021年有90.30%的人接受过口腔医疗服务。也有调查显示，在筛选口腔消费渠道上，78.8%的消费者会选择适合自己的大型口腔医疗机构，46.6%的人会通过互联网平台，选择合适产品及医院进行咨询。

“目前综合性正畸一般需要2年左右时间，矫治费用在2万元至5万元不等，除了基本的治疗费，不同矫治器类型的材

网购牙套 靠谱吗



料费也有所差别。”记者采访到的正畸专科医生表示，矫治器按照固位方式分为两种，一种是固定矫治器，一种是无托槽隐形矫治器。

“患者可根据自身条件选择不同价位的矫治器，固定矫治器根据材质及类型，价格在1000元—5000元不等，个性定制的固定矫治器价格在万元左右，无托槽隐形矫治器价格在1.2万元—1.6万元左右。”该医生介绍。

与门诊价格形成强烈对比

的是，记者在某电商平台搜索“DIY牙套”，只要拍几张照片，用商家寄来的工具自己制作一副牙模，就可以远程定制一副牙套。有的社交平台还会出现“7天快速整牙”“非拔牙矫正”等广告。

这种情况靠谱吗?记者看到，电商对定制全隐形牙套，单排牙套定价290元左右，自助取牙模材料工具包60—80元。在商家标注的治疗流程中，拍下商品后，会有客服一对一指导，然后由工厂进行3D设计，最后厂家生产

全飞秒“废”透镜可变废为宝 临床上可用于远视及角膜病的治疗

记者 韩虹丽

视力模糊会给生活带来很多不便，也会对一些特定职业造成影响。如何摆脱近视、摘掉眼镜，享受清晰视野呢?济南明水眼科医院副院长、角膜屈光手术中心主任、医学博士雷玉琳，做客《壹点问医》直播间与读者进行交流互动，并科普近视的相关知识。

近视手术 谁都可以做吗

雷玉琳介绍，在进行角膜屈光手术之前，需要进行详细的术前检查。这些检查包括：远近视力、主视眼、裂隙灯眼前节检查、眼位、电脑验光、眼压、泪液分析、眼轴长度、综合验光、散瞳验光、眼底检查等21个项目或流程。

“并不是所有人都能进行角膜屈光手术。”雷玉琳在直播间中介绍，前期进行详细且严格的检查，就是要根据自己的

角膜厚度、形态、近视度数以及眼底情况，综合评估并制定适合自己的治疗方案。一般来讲，近视度数从100度到1000度均可以做。

“一般全飞秒和半飞秒，术后第二天视力基本可恢复正常，不影响生活、工作、学习，但术后早期，部分朋友可能会伴有视疲劳、干涩，需要遵医嘱用药，用眼时注意劳逸结合即可。表层手术后恢复慢，视力恢复需要5—7天。”雷玉琳说。

对于手术是否有后遗症的问题，雷玉琳表示，屈光手术自1983年问世以来，经过三十多年发展，目前已成为一种很成熟的近视治疗技术。

手术方式 该如何选择

目前角膜屈光手术可以开展包括全飞秒、半飞秒、全激光表层手术等在内的十余种手术方式。

“主要的区别就是切削方

式有区别，所以术后的切口、反应、对角膜的影响都是不同的。”雷玉琳说，全飞秒全程应用飞秒激光切削，切口只有2mm，恢复较快，创伤小，是目前主流的手术方式，对角膜的生物力学影响及眼干的影响都是比较小的。

半飞秒切口比全飞秒要大，对角膜及眼干的影响也大于全飞秒手术。

据悉，济南明水眼科医院会定期升级更新设备。“目前常用的包括德国蔡司的VISUMAX飞秒激光仪和阿玛仕准分子激光仪，属于高频低能的代表，术后反应轻，恢复相对更快。”雷玉琳表示，因手术量大，为了满足临床需求，减少近视手术等候时间，医院引进两台德国蔡司的VISUMAX飞秒激光，也是山东省内首家“双全飞”的机构。

变废为宝 透镜再利用

牙套，寄送给顾客佩戴。

商家表示，一个疗程一付款。一个疗程为2个月时间，每期牙套佩戴15天，至于需要几个疗程，商家会根据传送的牙齿照片而定。

根据记者发送的照片测算，商家给出4个疗程3156元的价格。当记者问由谁来治疗，是否有资质时，商家表示是厂家的医生，都有5年以上经验，但涉及隐私，无法发送医生个人资料。

据正畸专科医生介绍，正畸过程包括详细的术前检查与术中监控，如拍摄头颅侧位片、曲面断层片等，以保证正畸的安全性及有效性。

“正畸科的医生与口腔科不同，建议大家到正规医院，找接受过正畸专业系统学习的医生进行治疗。”记者采访的医生表示，门诊上也曾遇到过DIY正畸的大学生，因操作不规范，导致牙齿模型取不下来，或者诊所医生专业度不够，正畸到一半出现问题，无法继续治疗的情况。“一次正畸出现问题，二次正畸难度会非常大”。

儿童从2岁半开始 应定期进行口腔检查

在济南各正畸门诊，接受正畸的患者从3岁半到70多岁人群均有。

正畸会不会造成牙齿松动，导致提前掉落?医生表示：“牙齿寿命与口腔状态有直接关系。如果术前检查发现牙周不好，牙根短小或脸颊关节不好，就不建议做正畸治疗了。”

牙齿不整齐，除了遗传外，更多的是后天影响。比如孩子乳牙脱落不及时，日常吃的食物太细软，导致萌出的牙齿不齐;不良习惯如吃手、咬嘴唇、口呼吸等，也可能导致牙齿错位萌出，不整齐。

不美观的背后，更多是健康隐患。错位不齐的牙齿，无法形成正确的咬合关系，导致吃饭时咀嚼效率低下，增加胃肠道负担。另外，不整齐的牙齿会在口腔内形成许多“卫生死角”，导致龋病、牙周病发病风险增加。

专科正畸医生建议，如果有牙列拥挤错位、下兜齿、龅牙等问题，还需尽早治疗。“建议儿童从2岁半开始定期进行口腔检查，早期干预可减少错颌、畸形的发生，降低未来恒牙期正畸治疗的难度和风险。”

生活课堂

中医教你一套 “耳朵操”

北京中医药大学东直门医院耳鼻喉科副主任医师闫占峰介绍，人体很多经脉都与耳朵有关系。耳朵的功能、形态等变化，一定程度上体现体内经络气血情况，继而影响健康和寿命。

摁耳屏：针对耳部疾病

手法：一摁一放，这个叫耳膜按摩，也叫鼓膜按摩。

揉耳垂：保养五官

耳垂对应人体的头面部，包括眼、耳、牙、舌、扁桃体等器官。当出现牙疼、口舌生疮、嗓子疼、耳鸣等症状时，均可通过按揉耳垂来缓解。

手法：用左右手拇指、食指同时按摩耳垂，先将耳垂搓热，然后再向下拉耳垂15次—20次，使之微微发热。

按揉耳甲：调理消化和哮喘

对应内脏的穴位主要分布在耳甲内。上部耳甲艇对应腹腔，常用于缓解腹泻、便秘、前列腺炎、胆囊炎等。下部耳甲腔对应胸腔，常用于缓解咳嗽、哮喘、胸闷、心绞痛等。耳甲艇和耳甲腔交接的部位是胃，患有胃炎、胃溃疡、消化不良的人可以多按此处。

手法：用左右手的拇指、食指，在耳朵内侧和外侧同时捏揉耳甲部位，按揉20次左右即可。

按耳舟：保养上肢

耳舟对应于人体的上肢，从上到下依次为手指、腕、肘、肩和锁骨。有肩周炎、网球肘、腕部疼痛、手指麻木等上肢不适的人，常会在耳舟处有疼痛反应点。

手法：可以在耳舟区域寻找疼痛反应点，用拇指和食指按揉，也可直接用拇指和食指按压耳舟内侧和外侧区域。

按耳轮：缓解腰腿疼

耳轮对应的是人体躯干的部位，上方2/5为腰骶椎，中间2/5为胸椎，下方1/5为颈椎。很多腰酸、脖子疼的人，可以多按此处。

手法：可以直接用指甲轻轻掐按这些部位，或在穴区附近寻找最疼的部位掐按。

按三角窝：改善生殖系统

三角窝主要对应盆腔和内生生殖器，常用于辅助治疗盆腔炎、月经不调、白带过多、遗精、早泄等男女生殖系统问题。

手法：用左右手拇指、食指，在耳朵内侧和外侧同时捏揉三角窝部位。

耳穴压豆辅助养生

耳贴是刺激耳部穴位从而达到治疗效果的一种工具，用耳贴去刺激耳部穴位，也就是中医所讲的耳穴压豆，这种方法对于缓解失眠、调和气血、疏通经络、增强免疫力、脱敏止痒都能起到一定的辅助作用。

失眠可以选择心、神门、皮质下、内分泌、交感这几个常用的穴位来耳穴压豆，对于失眠效果比较好。 小健

耳朵的基本结构图



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：颜莉