

老铁们，大家好，相信还有很多朋友对于30岁牙还能矫正吗和30岁牙齿还能矫正吗的相关问题不太懂，没关系，今天就由我来为大家分享分享30岁牙还能矫正吗以及30岁牙齿还能矫正吗的问题，文章篇幅可能偏长，希望可以帮助到大家，下面一起来看看吧！

本文目录

1. [过了30岁，还是很单纯咋办？](#)
2. [30岁的人了还能学好普通话吗怎样才能练好普通话](#)
3. [20岁，驼背脖子前倾，还能矫正吗？](#)
4. [30周打B超已经是头位，后期胎位还会变吗？](#)
5. [40多岁的人还能戴牙套吗？效果会有什么不同吗？](#)

过了30岁，还是很单纯咋办？

谢谢先生邀请！单纯和木讷你能分清楚不？还看透了一切？你连你自己都看清楚清楚，能看透谁？

单纯的男人心性纯良，但不代表没有心计，有些男人不喜欢和别人计较，生活简朴喜欢独处，有些单纯的男人表里如一，活的轻松自在。

遇事就慌里慌张的，都俩娃儿的爹了，心里都没底，你自在吗？俩娃儿的教育你是怎么完成的？

知道你缺什么不？你太缺文化素养，脑存量严重不足，遇事慌张的原因是脑袋里解决事情的方法匮乏，你面对工作都是机械式的对吧！

若是平时有时间，多读书读好书，给自己的脑袋补知识的钙，遇事就不慌了，知识钙补足了，娃儿的教育也不成问题，单纯和木讷也就分清楚了。

脑存量足你的所有问题都会迎刃而解，明白不？谢谢！祝健康平安！

30岁的人了还能学好普通话吗怎样才能练好普通话

- 1.不管你水平如何，要养成说普通话的习惯。
- 2.留意影视播音、主持人的发音。
- 3.重温汉语拼音，遇到拿不准读音的字、词，可以百度或查字典。

如此，相信你能练好普通话。

20岁，驼背脖子前倾，还能矫正吗？

颈前探

又称猥琐颈，在自然站立时，你的外耳孔不与肩峰、大转子、外踝前2cm，在一条垂直线上，而是向前突出，就是我所说的颈前探了（是典型的上交叉综合征的表现）。很多女明星们也有头前伸？教你轻松摆脱猥琐颈，气质大提升～

一般颈前探容易出现在久坐的上班族，手机不离身的低头族身上。长时间处在这种姿势下会使颈椎的生理曲度变直，而颈椎也有供给大脑营养的血管和神经，所以时间久了就会导致脑供血、供氧不足，表现为精神不济、情绪烦躁、失眠或睡眠不足、头晕目眩等.....再严重就容易导致颈椎病了。

说了种种危害，大家应该最关心的就是该怎么解决了吧：

颈前探的产生和颈后肌群无力、不良姿势有着密不可分的关系。肌肉方面，增强颈后肌群是缓解颈前探的主要思路，抗阻颈后伸是一个不错的训练动作。

牵拉紧张的肌肉

斜方肌

斜角肌

改变体态

姿势方面，颈前探多见于长期伏案工作的人群之中，耸肩、眼睛离屏幕过远都会促使颈前探的产生，毕竟如果屏幕太远看不清，就会习惯性把脖子向前伸一伸嘛。

所以最最重要的就是改变体态：上班族注意对着电脑时不要脖子前伸，大家在平时玩手机时也要注意脖子位置。

养成良好的坐位习惯

含胸驼背

说到含胸驼背，有人肯定想说，这有什么好讲的，挺胸就行了呗！

哦并不是，首先我们得知道，挺胸这个动作和胸椎活动度有很大关系，当一个人长期含胸驼背的时候，胸椎活动度会受到不同程度的影响，所以如果胸椎活动度不先打开，挺胸对于很多人来说都是一种挑战。

那么如果我的胸椎活动度受限了，应该这么打开呢？一般来说，常规处理是找康复师对胸椎周围进行手法松解和整脊，但是对于胸椎活动度受限不是很明显的朋友们，以下这个动作也是很有用的：

背横棍打开胸椎活动度

我们需要一根较长的棍子，双手展开搭在上面，上身挺直进行左右旋转。

在适当打开胸椎活动度之后，为了更好巩固你的挺胸姿势，进行胸小肌的牵拉、背部力量的激活，都能让你重新“挺起来”。

产生原因

含胸驼背产生的原因主要有两个，一是不良姿势导致胸肌紧张；二是过度锻炼胸肌，这一点在男性群体中较为多见。

不良的姿势会使头颈部和胸前部肌肉紧张，可引起颈肩背部酸痛；长此以往，颈椎曲度变小甚至消失，严重时压迫颈椎之间的神经，可引起头痛和手臂痛麻，压迫穿行于颈椎间的椎动脉，引起脑供血不足而出现头晕。背部也会因为驼背，肌肉长时间被拉长，引发胸椎小关节紊乱、后背疼痛等一系列问题。

调整方法

搞清楚了导致的原因，下面就和大家讲一些方法来调整圆肩和驼背的体态，我们首先需要通过放松及拉伸前侧紧张的肌肉。

1、拉伸胸小肌

2、拉伸胸大肌

然后加强背部斜方肌下束和菱形肌的肌肉力量，使得胸背部的肌力恢复到一个平衡的状态下，圆肩和驼背的问题就可以得到改善啦

3、背部肌肉激活—Y

动作要领：

俯卧于瑞士球上，背部平直，手臂伸直，胸部不贴球，双臂外展与躯干呈“Y”字，全程大拇指朝上；

双侧肩胛骨向内向下收紧，双臂抬起3-5cm，保持2-3秒；

缓慢匀速回到起始位置，完成目标次数。

4、背部肌肉激活—T

动作要领：

俯卧于瑞士球上，背部平直，手臂伸直，胸部不贴球，双臂外展与躯干呈“T”字，全程大拇指朝上；

双侧肩胛骨中间收紧，双臂抬起3-5cm，保持2-3秒；

缓慢匀速回到起始位置，完成目标次数。

5、背部肌肉激活—W

动作要领：

俯卧于瑞士球上，双臂外展前臂自然下垂，肘关节垂直；

双侧肩胛骨向内向下收紧，双臂抬起并外旋至前臂水平上3-5cm，呈“W”字，保持2-3秒；

让肩胛骨处于下回旋收紧状态，使斜方肌上束放送，避免斜方肌上束用力；

缓慢匀速回到起始位置，完成目标次数。

6、弹力带下拉

动作要领：

直立站立，双手侧举伸直，双手抓住弹力带两端，弹力带力量适中；

弹力带平面位于脑后，双臂同时缓慢内收下拉，同时双侧肩胛骨向内向下收紧，保持弹力带始终位于脑后平面，弹力带下拉至双肩水平；

回到起始位置，完成目标次数。

7、靠墙滑臂

通过坚持练习动图里的动作，小伙伴们的颈前探和含胸驼背就能有所改善了，请大家一定要保持良好的姿势。

30周打B超已经是头位，后期胎位还会变吗？

胎儿没入盆之前，胎位都会有变化，一般入盆是在32周左右，所以医学上认为32周以后胎儿的体位相对固定。

什么时候胎位会固定？

胎位固定是在胎儿入盆以后，胎头靠近宫颈口，这时候胎位基本都固定了，而且子宫内空间小，胎儿活动起来不方便。但有些产妇是边分娩边入盆，所以直到分娩之前都有可能转过来。

胎位不正是不是影响顺产？

胎位是否正常，只是顺产的一个指标，并不是全部，所以不要以为胎位正就可以顺产了。还要看骨盆大小、胎儿双顶径大小、以及分娩时产力情况。

我怀二宝的时候，胎位转过来时在孕36周，后来顺利顺产。在此之前都是臀位，每天逗宝宝动起来成了我的主要工作，用手指轻轻捅一下肚皮，让宝宝动起来。同时每天坚持30分钟左右散步，对顺产有帮助，散步的时候也可以做胎教，让宝宝多听听妈妈的声音，他也会动的更有力。另外每天要按时数胎动，了解胎儿在子宫内的发育情况。

总之，孕晚期发现胎位不正不要慌张，不建议自行矫正或者实施体外倒转胎位术，都有一定早产的风险，不妨试试我的小办法，也许能帮助到你顺利分娩。

国家级育婴师多平台邀约原创作者致力孕期、产后、0~3岁宝宝护理知识分享（已开通维权骑士）

40多岁的人还能戴牙套吗？效果会有什么不同吗？

只要牙周健康，整牙年龄不是问题，我30岁开始整牙的，我是牙齿排列不齐，缺失牙没法和好牙对齐，不得不先整牙调整咬合问题，我的牙周情况也不好，先做的牙周护理，情况稳定后做的隐形矫正，因为正常要上班见客户比较多，一口钢丝不太好看。每个人的情况都不一样，具体的要到口腔医院找医生给你量身做方案，有人会需要拔好几颗牙预留空间。

如果牙齿不齐没什么大问题，个人觉得没必要非要整，牙齿移动后肯定没有之前牢固了，牙槽骨会有不同程度的吸收，整完后保持期间做的不够，以后有的牙齿还会移位。

如果不是必要的，建议还是少折腾自己的牙齿，如果非常想整，可以听听专业医生的意见，自己好好考虑到底有没有必要

好了，关于30岁牙还能矫正吗和30岁牙齿还能矫正吗的问题到这里结束啦，希望可以解决您的问题哈！