

大家好，今天小编来为大家解答二十多岁的人还能矫正牙齿吗这个问题，二十多岁的人还能矫正牙齿吗女很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！

本文目录

1. [我现在还可以矫正牙吗](#)
2. [牙齿多好吗](#)
3. [因为牙齿丑,感觉好自卑。都不敢跟人说话](#)
4. [二十几岁的人还伸手向家里要钱,不丢人吗](#)
5. [口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗](#)

我现在还可以矫正牙吗

成年人牙齿排列不齐的情况比较普遍，但是求助于“一次性成人快速矫正”，须慎之又慎。上海第九人民医院口腔颌面外科正畸 - 正颌治疗中心的医师们呼吁，患者千万不可轻信近日盛行的“快速矫正”的所谓医学理论，不要被他们的诓骗伎俩所迷惑。医学是严肃的，不能随意加速。矫正牙颌面畸形的原理就决定了它不可能迅速地将牙根拉到合适的位置，必须通过应用外科手术和传统牙齿正畸方法联合矫治，从而达到美容效果，并恢复和改善咀嚼功能。

成年人“地包天”、“暴牙”、“小下巴”等牙齿排列不齐的原因主要有遗传、疾病、牙和颌面发育不正常以及口腔不良习惯等等。病因不同，治疗手段也不同，但是适应了地铁、快餐的人们想要一日之内建成罗马的迫切心态却极其相似。

全国正颌外科学组主任、九院口腔颌面外科沈国芳教授说，由于技术的限制，过去一般仅限于儿童正畸，而现在，成年人完全可以做矫正。同时，也要注意，一定要找专业正畸医生，不能图快速和便宜。目前门诊中出现了一些遭受“一次性成人快速矫正”苦果后辗转求医的病人，他们的牙齿被某些“医生”施以磨、改等手段，并用烤瓷冠加以修复后，矫正牙颌面畸形。虽然即刻达到“理想规范”的外形要求，但是没过两年，咀嚼便成问题，损坏过的牙齿疼痛松动、牙髓坏死，甚至掉落。其中的一些病人经九院诊断后，才发现症结是上颌骨的发育问题，但此时对牙齿的破坏太严重，做矫正手术，为时已晚。

矫治牙颌面畸形是口腔颌面外科的职能之一。常见的畸形有暴牙，由于上颌前突，发育过度，微笑时过度露出牙龈，上前牙前突；扁嘴（又称“地包天”），由于下颌过度前突，面部不对称，偏斜，上下前牙无接触；下巴短小，由于下颌发育不良，等等。一般来说，这些畸形都能通过手术联合牙齿正畸矫正。

据全国正颌外科学组副主任、九院口腔颌面外科正畸 - 正颌治疗中心房兵副教授介

绍，矫正牙颌面畸形不仅改进容貌，恢复自信，而且调整上下牙列关系，治愈口腔功能障碍。学者们对面部美观的人群调查后得出，牙颌面的美貌是有科学数据的。面部正面从发际线到眉间，眉间到鼻底，鼻底到颏下点，为上、中、下1/3，应协调一致，左右对称。眼、口、鼻的宽度之间也成一定比例。医学上还将颏前点鼻尖点连线定义为美学线，美貌的侧貌应是上唇最突点距离该线1 - 2毫米，下唇位于该线上。上前牙应盖在下前牙前方约1 - 2毫米。矫治目的是尽量接近美学要求，但存在个体差异，不能一味苛求。

九院口腔颌面外科正畸 - 正颌治疗中心主任唐友盛教授指出，牙颌面畸形的治疗分为早期和成人治疗。原则上应是早期治疗，即在青春发育期前，因势利导的利用生长潜力，阻断不正常地发育，诱导上下颌骨发育一致，达到矫正畸形的目的。主要方法是一些矫形治疗和功能矫正器治疗。严重的面部畸形或早期治疗不能治愈的畸形，均在18岁后治疗，但一些特殊情况如偏口不以年龄来判断。由于牙颌面畸形的发生是相关联的，早期牙列畸形可造成或加重颌骨的畸形，颌骨的畸形也会引起牙列畸形，因此牙的矫正和颌骨的矫正需同时进行。牙颌面畸形矫正的疗程一般为2.5年左右，其中术前矫正约1 - 1.5年，手术时需住院两周，手术后需要术后矫正、精细协调咬口关系约6 - 10个月。

相关链接

不良习惯影响牙颌面发育

家长应多关心孩子的口腔卫生与健康，以防止长大后饱受矫正或手术之苦。

吸吮手指：婴幼儿最喜欢的动作之一，家长应及时纠正，以免在牙齿萌出过程中影响牙齿排列。

张口呼吸：与过敏性鼻炎、扁桃体肿大有关，应及早治愈原发疾病。

平躺吸奶：有些家长图省事，让婴儿躺在床上吸奶瓶，该姿势易诱发“地包天”畸形。

伸舌习惯：恒牙更替乳牙的时候，有些孩子会不自觉地用舌头舔牙龈，伸舌头舔嘴唇，都不利于恒牙整齐地排列。

唇腭裂治疗规范程序

3 - 6月：唇裂修复手术1 - 2岁：腭裂手术4岁左右：语音矫正7 - 9岁：牙齿矫正9 - 11岁：齿槽裂植骨11岁开始：正畸治疗18岁：正颌手术矫正面形，鼻唇二期修

复

希望能帮到你，不过这里全是理论，你还是要上医院去才行！！

牙列拥挤是错合畸形中最常见者，可表现为牙齿拥挤错位排列不齐；而拥挤牙齿的龋及牙周病发生率均较正常排列牙齿为高。同是牙列拥挤十分明显地影响外观，严重者可造成口唇闭合困难，形成开唇露齿。

【诊断】

1.骨量小牙齿近远中径宽度正常，牙弓长度不足。特别是上颌前部发育不足易造成上颌前牙拥挤。

2.牙量大如上颌前牙区有多生牙或牙齿宽度过大形成的牙列拥挤。

3.分度为了临床诊断的需要，一般将牙列拥挤按照其拥挤的严重程度分为轻、中、重3度。

轻度拥挤（i°）每个牙弓间隙差5mm以下。

中度拥挤（ii°）每个牙弓间隙差10mm以下。

重度拥挤（iii°）每个牙弓间隙差10mm以上。

【治疗措施】

矫治原则

牙列拥挤的主要机制是牙量骨量不调，牙量相对大而骨量相对小，因而其矫治原则是以增加骨量或减少牙量来达到牙量骨量的协调而创造排齐牙列的条件。也就是要排齐拥挤的牙齿必须创造间隙供排齐牙齿所用。

1.增加骨量通过各种矫正器扩大牙弓的长度及宽度以达到增加骨量也就是获得间隙的目的，但是这种方法获得的间隙是有限的。

2.减少牙量通过片切，牙齿减径或减数拔牙的方法达到减少牙量而获得间隙。用减径方法获得的间隙也是十分有限的，而且易引起牙齿的继发龋，故临床上较少使用。而通过减数拔牙的方法能获得大量间隙，成为临床上对中度或重度拥挤的主要矫治方法。

不论通过增加骨量或减少牙量的方法矫治拥挤，拥挤牙必须在获得足够排齐间隙的条件下才能开始受力矫治，这是取得矫治成功的重要条件。

轻度拥挤的矫治

临床上的轻度拥挤常表现上下切牙的扭转错位或尖牙轻度唇向错位，一般采用扩大牙弓的矫正方法。

1. 颌外唇弓推磨牙向后。

装置：①焊颊面管带环；②颌外唇弓两侧末端附开张型螺旋弹簧或弓簧；③牵引用头帽；④加力弹力圈。

利用颌外唇弓推上颌第一恒磨牙向后而取得间隙排齐前牙轻度拥挤，是临床上常用的矫治方法。这种方法主要用在第二恒磨牙未萌出以前，特别适用于前移成远中或开、远中的病例。一般每侧后牙可推向远中移3~4mm，根据需要间隙控制后移程度，但其后移限度应在磨牙移至开始近中为止。

此类矫正器矫正的机制是颌外唇弓插入末端带环上的圆管后利用头帽加上弹力圈，牵引力通过唇弓末端螺旋弹簧压缩施力于磨牙上，螺旋弹簧的弹力必须充分，同时其长度应在全部压缩后唇弓前部离开切牙2~3mm为度。

矫正器必须保证每天戴用不少于12小时，睡眠时仍需戴用。

随着磨牙后移，轻度拥挤的前牙获得排齐间隙或能自行调整，或采用其他可摘和固定矫正器排齐。

2. 局部开展间隙局部开展矫正技术是常用的一种扩大牙弓获得间隙之矫治方法。主要用在个别牙齿拥挤错位间隙不足。

装置：两侧磨牙带环，拥挤错位牙的邻牙粘方弓托槽，舌侧加强支抗舌弓，唇侧置唇弓，在拥挤错位牙邻牙间置开大型螺簧，局部开展间隙（图1）。

图1局部开展

局部开展牙弓其间隙来源主要是前部牙弓弧度增大，因而使用时应注意其前牙覆盖情况，不应使前牙覆盖增加太多而致形成深覆盖错。在拥挤牙间隙不足解决后，再将错位牙矫正至正常位。

3.细丝弓开展牙弓

(1)唇弓末端置 ω 形曲，当其抵住圆管末端时，前部弓丝离开前牙牙弓，结扎入托入槽后利用弓丝弹力开展牙弓。

(2)垂直加力单位：以垂直曲置于需开展牙弓的各牙上，以扩大牙弓。

4.分裂簧可摘矫正器全牙弓开展

装置：在上颌基托置分裂簧或螺旋扩弓器，利用分裂簧螺旋扩弓器通过基托扩大牙弓，分行前牙拥挤所需之间隙。

使用此类矫正器一般在扩大牙弓取得间隙后尚需更换其他可摘或固定矫正器来排齐拥挤错位牙，并在使用此类矫正器时有一定限度，不能无限度扩大牙弓，以免后牙呈深覆盖或锁关系，造成接触障碍。

中度和重度拥挤的矫治

中度和重度拥挤一般采用减数拔牙配合矫正器治疗。

1.尖牙唇向错位的矫治尖牙唇向错位间隙不足俗称“虎牙”，是临床上常见的错，在尖牙唇向错位拥挤超过牙冠宽度1/2以上时，往往考虑减数拔牙矫治。

(1)减数牙位的选择：尖牙唇向错位减数拔牙矫治一般不考虑拔错位尖牙本身，因尖牙对于维持牙弓形态及面形丰满具有重要意义，若拔除尖牙会致面不对称畸形。同时尖牙又是牙列中根最粗壮者，有利于缺牙义齿修复作基牙用。首选牙位是第一双尖牙，故拔一个双尖牙对咀嚼功能影响不大。

但在第一双尖牙正常，而第二双尖牙或第一恒磨牙有龋坏缺损或发育异常时，则应减数龋坏牙而不拔第一双尖牙，这样虽对矫治增加了困难，但保存了正常的第一双尖牙。

此外，在尖牙唇向错位位于唇侧、并舌向反或牙体龋坏、发育异常的特殊情况下，则也可以减数拔除，然后矫治错位，矫治完成后可修改的外形至近似侧切牙的形态。

在确定减数拔牙牙位前，若第二乳磨牙尚存时，则需要先照x线片检查牙胚情况，若有第二双尖牙牙胚先天缺失或牙脱位或发育异常，则未替换之乳磨牙应为拔牙牙位。

(2)矫治方法

1)手压法：当患者为生长发育期儿童，减数拔除第一双尖牙后，尖牙排入的间隙充裕并尖牙错位不严重时，可不必戴用矫正器而采用手压法排齐尖牙，患者可以手指挤压错位的入牙列，每日3次，每次压40~50次，同时尖牙在唇肌自然压力下也有调位的作用。

2)矫正器矫正：可采用摘矫正器，唇弓上焊有移动远中弓簧或纵簧，亦可于唇侧粘着带拉钩的附件以弹力圈牵引排入牙列。

采用固定矫正器矫正时可以方弓或begg矫正器矫正，以不锈钢或镍钛弓丝结扎全牙弓托槽将压入牙列。

2.上下前牙严重拥挤的矫正上下前牙严重拥挤时常可表现为尖牙唇向错位，同时反间隙不足，牙齿有不同程度的扭转，矫正设计多为拔除后进行。

(1)可摘矫正器矫正：常用带有双曲唇弓、弓簧及舌簧的上下活动矫正器矫正，上颌矫正器带有垫。首先通过弓簧推向远中，为前牙拥挤创造间隙，然后在垫抬高咬合的情况下再以舌簧推舌向错位牙向唇向解除反，并进一步排齐前牙。

(2)方丝弓矫正器矫正

1)粘着带环及粘合托槽，往往切牙拥挤影响托槽粘合。先拉尖牙向远中，这一过程中拥挤的切牙将随之远中移动减轻拥挤程度。

2)尖牙远中移动，拥挤牙已有足够间隙排齐时，上下切牙粘着托槽，并以镍钛矫正弓丝排齐。

3)采用方弓矫正器，因使用持续力并患者平时处于息止位，因而在无垫抬高咬合的情况下，反牙亦能唇向移位排齐。

4)前牙排列的同时，根据磨牙关系调整颌内或颌间牵引力，以确保磨牙关系的中性。

5)当磨牙关系中性、上下前牙排齐时，若牙弓内尚有剩余间隙，则利用弹力线或连续弹力圈连续结扎全牙弓而关闭剩余间隙。

减数拔牙的原则：

1.确定减数拔牙前应该进行牙模型的测量分析，特别是通过排牙试验了解排齐牙齿所需的间隙及计算上下牙齿的bolton指数。

2.一般对于上下前牙应用x线片检查，检查牙周牙根情况，有否齿槽吸收，短根畸形等，有条件者还应照全口曲面断层x线片，以示有无其他部位埋伏牙、先天缺牙畸形。

3.当前牙拥挤时，确定减数拔牙的牙位，常考虑拔除第一双尖牙，因其位置邻近前牙，并全牙弓有4对第一双尖牙拔除后影响较小，但若牙弓内有较严重龋坏或发育不良的牙齿时，则矫治减数拔牙的牙位应首选拔除龋坏牙。

4.当计算出排齐拥挤牙齿所需间隙数量后，应再将矫治过程中可能因损失支抗而致支抗牙前移的数量加到所需间隙量中，一般固定矫正器每侧要损失支抗2mm左右，可摘矫正器损失支抗的量将更多一此

【病因学】

1.遗传因素牙列拥挤具有明显的遗传特征，从个别牙的拥挤错位或多数牙的拥挤，甚至某一个牙的扭转程度，都可以在亲代和子代上有相同的表现。这种遗传特征是客观存在的，但是对于其详细的遗传机理至今还不十分清楚。

2.替牙期故障替牙期的故障是造成牙列拥挤的常见病因，如因乳牙早失，造成邻牙前移占据缺牙隙而造成恒牙萌出时间间隙不足而错位。另如乳牙滞留，可造成相继恒牙萌出错位。

3.颌骨发育不足颌骨发育不足造成大量骨量不调，牙齿不能整齐排列在齿槽内，而拥挤错位。

4.牙齿过大由于牙齿近远中宽度过大，可造成牙齿排列拥挤错位。

5.不良习惯一些口腔不良习惯如儿童的吮指、口呼吸等，可造成牙弓狭窄或影响颌骨发育，而致牙齿排列拥挤

还有一些洁牙方式,你可以试试来保护牙齿:

洁牙固齿是牙齿保健的关键。牙病不仅靠治疗，更重要的是重视牙齿的自我保健。除了每天早晚刷牙，饭后漱口等众所周知的方法外，还有其他一些行之有效的自我保健措施。

剔牙

在咀嚼食物过程中，牙齿间隙里经常有食物的纤维，对牙齿和牙周组织都损害，应及时剔出，最简便的方法是使用牙签。

经常叩齿

自古以来，善养生者都强调“齿宜常叩”。清晨，饮食未进，牙和牙龈经脉未充，轻轻叩齿，能促使其血脉通畅，用以保护牙齿。

正确咀嚼

咀嚼的正确方法是两侧嚼，如经常使作单侧牙齿咀嚼，则不用的一侧缺少生理性刺激，易发生组织的废用性萎缩，而常咀嚼的一侧负荷过重，易造成牙髓炎，且引起面容不端正，影响美观。

纠正不良习惯

有些婴幼儿由于有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等习惯，造成牙齿的错畸形，自觉纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

常饮茶水

茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶嗽口可收到护齿和清洁口腔的作用。

慎服某些药物

四环素、金霉素、强力霉素等药物可使牙齿发黄或牙釉质发育不良，日后易发生龋齿。因此，怀孕、哺乳期和婴儿不要大量或长期服用这些药。

食谱广营养好

牙齿的发育离不开各种营养食物。因此，不论是成人还是少年儿童，饮食要多样化，不要偏食。

防止外伤

不用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损坏。

=====

美齿全说

你的牙齿整齐否？白下白？这些在过去被认为无足轻重的话题，现在成了倍受重视的细节。一口美丽皓齿不仅为你带来健康形象，亦是你身心健康完美的标志，甚至有人认为自然洁白的牙齿比精心描画的妆容更能展示真实可爱的形象，难怪“美丽到了牙齿”的年代正在到来。科学研究也已证明健康、发育完备、整齐的牙齿是维持美丽脸形的基础，一旦牙齿错位、缺损，面容便会有巨大的改变，平衡的美点也不复存在。由此，我们也不难看出现代人对于牙齿的重视也是理所当然了。

牙齿健美的标准是：无齿病、整齐、洁白、无牙周病，口中无异味，能进行正常咀嚼功能。你或许已有一项或几项不达标，而导致不能开怀大笑、缺少自信，不要担心，现代牙齿美容新技术会还你一口健康贝齿，帮助你回复自信。下面就是一系列拥有健康贝齿的手段，你只需对症下药，及时进行治疗，一定会有显著改善。

防治牙周病是健齿基础

牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎，牙周炎是从牙龈炎发展而来，因此牙龈炎的防治相当重要了。由细菌感染、外物刺激以及食物嵌塞均可引发牙龈炎，但最常见的是细菌感染导致的炎症。当口腔卫生做得不好时，牙面上附着一层牙菌斑，以牙垢作为培养基，一代代繁殖，细菌排出毒素刺激牙龈发炎，正常牙龈为粉红色，无出血和水肿现象，一旦发炎就极易出血、水肿，影响美观，并进一步发展为牙周炎。令牙根外露、牙龈退缩、牙间隙加宽，很不美观。为预防牙周病应定期去医院检查牙齿，每年洗牙两次，平时运用正确方法刷牙，以保持口腔卫生，维持牙周健康。

窝沟封闭防龋齿

牙齿的咬合面有许多窝沟、点隙，此处是牙齿发育过程中钙化的薄弱环节，故该部位是龋齿的易发部位。解决的方法是采用窝沟封闭剂把盲沟封闭起来，窝沟封闭剂成份以高分子合成材料涂盖在经酸蚀处理过的窝沟上，利用它的粘稠度、渗透性好、快速固化成膜，而将易发龋齿的窝沟封闭，如不脱落，其防龋效果达90%以上。固化方式有别，加光敏剂利用紫外光线照射固化，也可是自凝固化，主要加单体、引发体和稳定剂等经一定时间即固化。近几年，光固材料与氟化物结合以增强防龋效果。

美白——和染色牙齿说再见

导致牙齿变黄的原因其实可分为先天后天两类：于小孩子牙齿钙化阶段服食药物如

四环素令牙齿变灰变黄和遗传影响如黄种人的牙齿不及白种人的白，这些属于先天因素；后天因素包括抽烟、喝茶、喝咖啡，刷牙不彻底等。

美白牙齿有下面几种方法，一是洗牙，它可洗去牙结石，清除外表色素，对后天因素的黄牙、黑牙效果十分明显。陶瓷片贴面法是改善黄牙的贵族手段，将牙齿磨掉外层，然后倒模，依据模型制作瓷片贴面后，再用粘合术固定在牙面，看去逼真美观。还有一种方法是活齿漂白，即是以药水漂白牙齿内的色素，这个方法价廉简单，但对于四环素牙效果不持久，几个月后往往又恢复原状。

矫齿——维持牙列美的关键措施

一口参差的牙齿也许比黄牙齿更煞风景，更影响仪容。这时一定要花上一定的金钱和持久的恒心毅力进行矫齿。矫齿（俗称“箍牙”）其实并不仅仅只是为了改善外观，若参差不齐的牙齿清洁不够好，过分“拥挤”的牙齿很容易引致蛀牙，甚至牙周病，因此为了健康和美观双重意义。矫正牙齿是必须的。

一般来说，最好的时机是在刚换上恒齿（约十二三岁时）牙床仍然软柔，牙齿生长位置未完全固定，较容易矫正。那么成年人不适宜矫正牙齿吗？基本上，矫牙是没有年龄限制的，成年人若错过时机，可能需更长时间矫齿，但只要有毅力就一定能有整齐耐看的牙齿。

矫牙疗程可能需几个月至两三年，方法主要是采用矫正器和戴固定牙箍，原理是利用钢丝弹簧在牙齿上施加压力，迫使牙齿移向预定的正确位置。若担心满口金属线影响仪容，可选择瓷箍和透明胶垫，亦可把牙箍放在牙齿背面，不过技术上要求更多，费用也会更贵。经牙医诊治，没有蛀牙和牙周病方可进行矫齿。最初可能会很痛和影响吃东西、说话，但短期即可适应。在矫正过程中，口腔卫生十分重要，若不好好清洁，小心牙齿整齐后，却通通给蛀光了。矫牙只是暂时性的，然而成果却可永久，付出时间、金钱和耐心换来一副整整齐齐的牙齿和自信，也算值得。但必须做好心理准备，否则半途而废，只会浪费时间和金钱。

正确的刷牙方法可令洁齿事半功倍

每颗牙有五个面，即颊、舌、咬合及两个邻面，这五个面只有面面俱到才算刷到位。这就要求刷牙的方法到位和用具达标。保健牙刷的毛束不超过三排，孔距不小于1.5毫米，尼龙丝直径不超过0.3毫米，刷头短而窄，适应扭转上下扫刷，刷毛成锯齿状。正确的方法是上下颤动扫刷，每一部位重复5-6次。早晚刷牙，饭后漱口应成为习惯，唯有此方可长时间保持口腔清洁。

牙膏防病不治病，不能代替牙医

牙病是硬组织的疾病，无法自我修复。必须去医院治疗，不能依靠牙膏治病。实际上，无论你选用何种牙膏，它都只能起预防牙病作用，而不可能治病，至于许多品牌牙膏号称可以治疗各种口腔疾病，都是一种夸大宣传，你要知道，任何一种牙膏包括药物牙膏都没有“卫药检”批号。牙膏只是靠摩擦牙齿表面的污垢，清除牙齿之间的残渣达到清洁牙齿的作用，现在一些加氟的牙膏，对预防龋齿有一定辅助效果，而加钙的牙膏，效果就不一定好，因为人的牙齿十几岁就钙化结束了，牙的质地不会再变化。通过牙膏加钙使整个牙齿变硬是不可能的。由此可见，药物牙膏亦要慎选，最好请教牙医后作出正确选择。

古人云“齿健人长寿”，希望拥有健康。就要提高护齿意识，并付之于行动，使你的一颦一笑都充满健康美丽。

=====

口腔保健的几种方法

预防口腔疾病，自我保健牙齿的方法多种多样，现介绍几种简便易行，效果较好的保健方法。

叩齿方法：先静心聚神，轻微闭口，然后上下牙齿相互轻轻叩击数十次，所有的牙都要接触，用力不可过大，防止咬舌。

经常叩齿可增强牙齿的坚固，不易松动和脱落，使咀嚼力加强，促进消化机能。

鼓漱方法：咬牙，口内如物，用两腮和舌做动作，反几十次，漱口时口内多生唾液，等唾液满口时，再分几次慢慢下咽，初时可能津液不多，久自然增加。

鼓漱主要是为了使口腔内多生津液，以助消化并可清洁口腔，锻炼四周肌肉，两腮饱满。

运舌方法：用舌头在口腔里、牙齿外、左右、上下来回转动等到增多时鼓漱十余下分一或几口咽下。

运舌对防治老年性口腔粘膜病，舌体萎缩有效，能刺激涎液分泌增加，滋润胃肠，有

助于脾胃功能，并能防止口苦口臭。

牙龈按摩法：需先进行牙周洁治术一种是在刷牙时进行，将刷毛以外45°压于牙龈

上，牙龈受压暂时缺血，当刷毛放松时局部血管扩张充血，反复数次，使血液循环改善，增强抵抗力。另一种是用食指作牙龈按摩，漱口后将干净的右手食指置于牙龈粘膜上，由牙根向牙冠作上下和沿牙龈水平作前后方向的揉按，依次按摩上下、左右的内外侧牙龈约数分钟。通过按摩牙龈，增加牙龈组织血液循环。有助组织的代谢，提高牙周组织对外界损伤的抵抗力，减少牙周疾病的发生。

牙齿多好吗

牙齿多也不好，少也不好，刚刚好才是健康。

牙齿一般成年人有28到32颗，其中4颗牙齿为智齿，有些人会长有些不会长，但牙齿28颗是不可少的，牙齿多会引起双排牙，牙齿畸形，容易使口腔滋生细菌。牙齿过少会使旁牙松动，严重可导致脱落。

牙齿是人体中最坚硬的器官，分为牙冠、牙颈和牙根三部分。又分为牙釉质（珐琅质）、牙本质（象牙质）、牙髓（神经腺）等。

词义

古汉语所谓的牙齿，“牙”指人类口中前排上下的尖头牙，或动物的犬牙，用于撕裂食物，或用于人类语言的发音；“齿”指人类口中后排上下的臼形齿，或动物口中的臼形齿，用于碾磨食物。

现代牙科学所谓的牙齿，是指人和动物嘴中具有一定形态的高度钙化的组织，有咀嚼、帮助发音和保持面部外形的功能。

牙齿功能

在人的一生中，一生中先后长两次牙，首次长出的称“乳牙”，到二岁左右出齐，共二十个。六岁左右，乳牙逐渐脱落，长出“恒牙”，共三十二个。按形态可分为切牙（2）、尖牙（1）和磨牙（5）。切牙的功能是切断食物，双尖牙用以捣碎食物，磨牙则能磨碎食物。

人牙齿解剖图牙齿不仅能咀嚼食物、帮助发音，而且对面容的美有很大影响。由于牙齿和牙槽骨的支持，牙弓形态和咬合关系的正常，才会使人的面部和唇颊部显得丰满。而当人们讲话和微笑时，整齐而洁白的牙齿，更能显现人的健康和美丽。相反，如果牙弓发育不正常，牙齿排列紊乱，参差不齐，面容就会显得不协调。如果牙齿缺失太多，唇颊部失去支持而凹陷，就会使人的面容显得苍老、消瘦。所以，人们常把牙齿作为衡量健美的重要标志之一。

牙齿结构

牙齿是人体中最坚硬的器官，分为牙冠、牙颈和牙根三部分。又分为牙釉质（珐琅质）、牙本质（象牙质）、牙髓（神经腺）等。

牙齿的保健

要想有一副健美的牙齿，必须注意牙齿的保健，多吃含钙丰富的食物。特别是在婴幼儿时期就应注意饮食的选择。家长应给孩子多吃能促进咀嚼的蔬菜，如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等，有利于促进下颌的发达和牙齿的整齐。常吃蔬菜还能使牙齿中的钼元素含量增加，增强牙齿的硬度和坚固度。实验证明，厌食蔬菜和肉类食品的幼儿，其骨质密度均比吃蔬菜和肉类食品的幼儿低下。常吃蔬菜还能防龋齿，因蔬菜中含有90%的水分及一些纤维物质。咀嚼蔬菜时，蔬菜中的水分能稀释口腔中的糖质，使细菌不易生长；纤维素能对牙齿起清扫和清洁作用。此外，多吃些较硬的食物有利于牙齿的健美，如玉米、高粱、牛肉、狗肉及一些坚果类，如橡实、瓜子、核桃、榛子等。

演化历史

牙齿的演化史

有证据表明，人类以及其他高等脊椎动物的牙齿起源于远古鱼类祖先的楯鳞，这一点可以在现存的鲨鱼身上得到印证。其实鲨鱼的牙齿就是特化的楯鳞。楯鳞和牙齿是同源器官，有相同的结构：同样有釉质和齿质，里面还有髓腔。髓腔内同样有神经和血管通入。

哺乳动物与其爬行类祖先的重要分水岭不是胎生，也不是分泌乳汁，而是牙齿的分化，以及二出齿的出现，所谓二出齿就是动物的一生只有两套牙齿，即我们通常所说的乳牙和恒牙。而爬行类等一生可以不断换牙。哺乳类的牙齿分化为切齿，犬齿，前臼齿，臼齿。

由于牙齿的分化，在咀嚼时必须使上下牙齿的咀嚼面完美的闭合在一起，如果动物一生不断换牙，就有可能打破这种闭合，使咀嚼功能受到影响。

因为牙齿丑,感觉好自卑。都不敢跟人说话

去戴牙套吧，戴牙套是你自己的权利，就像你今天要不要扎放头发一样。

我从小牙齿也很丑，有两个大龅牙，还有虎牙，下面的牙齿还歪歪扭扭的。从小我

就因为这个搞得很自卑很敏感，加上我自己小时候又胖，简直是超自卑的。然后初中就去戴牙套了，戴了三年，然后高一的时候拆了，现在大学有时候还会要戴保持器，可以晚上戴。

还是希望你戴，你会发现，戴完之后，你整个人感觉会不一样的。可能别人只是偶尔看到你牙齿不好看，也不会怎么轻笑你，但是，你自己会不一样。你会觉得自己没有了牙齿丑的负担，你不再害怕别人会不会觉得你牙齿丑，矫正好牙齿也对你的外貌上有一定的帮助，你整个人也会自信很多，你自己会很开心。不过你要听医生说怎么弄，我当初是拔了四颗牙齿的。

希望你好好考虑一下，希望我的回答能帮助你。

二十几岁的人还伸手向家里要钱,不丢人吗

二十几岁的人还伸手向家里要钱，不丢人吗？

20多岁要钱真没什么，30多还要钱就丢人了，或者说结婚后还要钱就丢人了。你要了可以以后还就是了

再说有的人成熟早一点有的人成熟晚一点，这很正常

二十几岁的人还可以矫正腿型吗？

当然可以啊，我以前就是O型腿。只要你长期穿戴赖戈腿型矫正器，成年人依然可以做到调整

二十几岁的男人

二十几岁男人应该干的事

<一>完成三十岁前的积累，准备做一个成功的男人

二十几岁是褪尽青涩，走向成熟的男人；二十几岁是很有紧迫感的年龄，如果男人到了三十还一事无成，人们就不再像对二十几岁时那样宽容和理解；二十几岁是准备拥有幸福家庭和享有骄人成绩的年龄.....二十几岁，你得准备做一个成功的男人！

如果你不是含着金钥匙出身，那么我们必须面对现实的“残酷”。其实，现实对任何人来说，既不是天堂也不是地狱。因为，无论你出身如何，你都有属于你自己的

快乐和悲伤，都有属于你自己的人生。真正领悟了生活真谛的人，是从来都不惧怕现实的。古往今来，对命运不满，敢于向现实挑战的人才能成为卓越的人。我们要有一颗不甘于做命运的努力而勇于挑战现实的勇敢的心！二十几岁，既然基因决定我们的生存方式是战斗，那么，我们就用战斗的方式来改变命运吧！

不要埋怨先天的不足，不要悔恨后天的缺陷，因为这一切都不能改变。走过的历程已是历史，走进的将会是明天，走出曾经的欢乐与伤悲，才能回到繁杂的现实，尊重现实，改变自己，今天我们将重新上路。不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，抓住明天是我们能补救的唯一措施，这样我们的生活才不会太失光泽。我们的人生才能接近完美。出身让我们过早地领略了现实的残忍，但同时也让我们很早就认清现实，因而懂得抓住眼前的机会。

二十几岁，我们可以不再听从命运的摆布。自由与幸福的秘密，就是勇气。为了脱离束缚，获得自由的人生，勇敢地站上独木桥吧！

<二>二十几岁的男人，一定要学会投资理财

二十几岁的时候，我们习惯于相信钱是赚出来的而不是靠省出来的，在这样的观念驱使下，我们兴高采烈地成为"月光族"甚至是"日光族"。当我们因为没钱而无法更好地发展的时候，当我们因为没有钱而失去好不容易等来的机遇时，我们终于明白，其实，学会理财比学会赚钱更重要。

二十几岁的男人，他们不像三、四十岁的男人那样有家庭的负担；他们认为自己依然年轻，以后有大把的赚钱的机会；他们好面子，认为在金钱上斤斤计较是很丢脸的事情；他们觉得，钱是靠赚来的，不是靠节约而来的.....但是，这些二十几岁的男人却忽略了这样一个事实：我们绝大多数人都不是李嘉诚，我们也没有一个富爸爸来为我们提供一大笔财富，我们都是工薪阶层，靠著月薪吃饭生活，如果我们期望自己的生活越来越好，并且到三十岁的时候积累一定的创业基金，那么，在二十多岁的时候，我们就得有学会投资理财，让自己的钱包越来越丰厚。（1，AA并不丢脸；2，先存十万再说；对于二十多岁的男人来说，要想创业，大多苦于没有启动资金。启动资金从何而来？没有富爸爸给你提供大笔财富，买彩票中百万的机率又相当于遭雷击的机率，而像高燃那样得到贵人慷慨解囊的机会，即便像高燃那样有才华、有恒心、有勇气，也要费尽九牛二虎之力才能得到，更何况，你不一定具备高燃那般打动富翁的潜质。靠天靠地不如靠自己，先累积起10万再说二十几岁的男人，一定要下定决心，千方百计地节衣缩食，先存到10万元再说。因为，这不是比财大气粗，而是比理财有没有计划，否则，你和同年龄的朋友相比，在财富上的上差距就会越来越大；存钱纯粹是习惯问题!!养成储蓄的习惯，并不表示你将会限制你的赚钱能力。正好相反--你在应用这项法则后，不仅将偶然性所赚的钱有系统地储存下来，也使你拥有更多的机会，并将使你获得观察力、自信心、想象力、热

忱、进取心，领导才能真正增加了你的赚钱能力。打造财富人生，你一定要有学会理性理财,定存：不一定是为了回报率,保险：保障未来,基金：让你的投资遍布全世界)

没有成就，男人的腰杆就不会挺得太直。成就之于男人，有着魔幻般的效力，它能让一个丑陋的男人变得魅力无穷，让一个老实木讷的男人变得口若悬河，让一个走向迟暮的男人焕发出青春般的活力.....男人是需要有成就感的。也许男人所有的自信和魅力都是建立在某种成就感之上的。就如女人希望别人对自己注视一样，男人希望别人能对自己仰望。没有成就感，男人的腰杆就不会挺得太直。三十而立"对于大多数男人来说，无异于一个紧箍咒。它督促男人去奋斗，去拼搏。男人凭什么"而立"，凭的就是自己所取得的成就。二十几岁的男人，并不是个做梦的年龄，更不是可以躺在床上睡大觉的年龄。因为，二十几岁是很容易就过去的，如果不抓紧，你面临的将是"三十无以而立，腰杆无法挺直，说话没有底气"的尴尬局面。二十几岁的男人，一定要去闯、去拼，虽然这个社会，大多数人都是失败的倒霉蛋，但你不奋斗，就有可能永远是个倒霉蛋，而你奋斗了，至少有机会成为一个有成就的男人。男人，又有谁甘愿做个窝囊废、当个中看不中用的银样蜡枪头？

不断进步，才会脱胎换骨——每天进步一点点。二十几岁，我们总是迫不及待地想用成功来证明自己的人生，我们眼睛望着前方，想忘了抬起脚朝每天成功迈出一小步。成功是一点点积累的过程，一口吃不成胖子，成功来源于诸多要素的几何叠加。

不要扔下手中的书本

积极的心态，能让世界因你而改变，你就是快乐的根源，其实世界可能仍是相同的，只是因为你的内在感觉的不同，因此所看到的将是不同的世界。你就是快乐的根源：当你想让自己快乐的时候，无论你处在什么境遇，你都能让自己快乐起来；而当你放弃让自己快乐时，你的世界就会在瞬加变得黯淡无光。

<三>二十几岁，让自己养成优秀的习惯

找一个"旺夫"的女人。二十几岁的男人，往往心里既有英雄情结又有着大男子主义，认为女人就是用来疼的，用来保护的，男人生来就得打拼，为自己的女人创造一个美好的明天。这种个人英雄主义的情结让男人变得勇猛而悲壮,二十几岁的男人可能不明白，幸福不是靠某一个人单方面的努力就能得来的，如果一方拼命努力而另一方坐享其成，必定会导致彼此步调的不协调，以致矛盾丛生。更何况，现代社会竞争如此激烈，男人光应付个人的事情已颇感不易，如果再负担女人的前程，势必脚步更加蹒跚。1，事业心极强的男人适合找善解人意的"旺夫"女；2，艺术型男人适合找心胸宽广的"旺夫"女；3，不苟言笑型的男人适合找可亲可爱型的"旺夫"女。

男人的一生中，能得到对自己忠贞不渝，不因贫穷而埋怨，不因逆境而分离，不论何时何地，都能与自己风雨同舟、患难与共，能真正理解自己，无私地支援自己的妻子，这恐怕是一个男人一生中最大的幸福。

<四>二十几岁必须尝试的事

- 1.要留意报纸、杂志边角处的广告--这也许在你的人生中能起到意想不到的作用。
- 2.将想到的事情整理得有条不紊。
- 3.向自己奋起挑战，为拿到十个以上的资格证书而奋斗。
- 4.寻找自己理想的人生模式。
- 5.去会会位尊职高的人。
- 6.与父母一同去旅行--这是培养家庭及亲情的开始。
- 7.将一件电器完全分解并重新装上--从自己组装的过程中感悟人生。
- 8.在与外国人对话时，要始终保持你的自信。
- 9.每日反省自己的失礼之处。
- 10.对自己所下的决心要经常加以检讨。
- 11.做不幸者的朋友。
- 12.体验一次精疲力竭的感觉--你的潜力要靠自己去发掘。
- 13.从头至尾读一部完整的书。
- 14.欣赏那种心跳的感觉。
- 15.会一会使你感到畏惧的人--见到不平凡的人会使你发现另一个自我。
- 16.做一个生活目标的不孝者--你的人生属于你自己，而不是属于你的父母。
- 17.尝试与十年后的自己对话。

18.给自己留点属于自己的空间--与自己的心灵对话，会扩大你的生活空间。

30.岁之前莫害怕，30岁之后莫后悔

<五>20个失败的原因

1.缺乏人生目标。在研究过的人们中，9.98%的人没有"人生目标"，这恐怕是人们失败的最大原因。

2.自学能力不足。历史上所谓掌握最高教育的人，几乎都是"自学型"的。所谓"有教育"的人，不能只看成是有学历或是有文凭，而应是那些一边努力工作，一边运用自己的知识逐步实现愿望的人。

3.自我训练不够。训练自己的第一步是管理自己。首先必须改善自己的消极性格，在支配别人前学会支配自己。但是，支配自己并非易事，因为每个人身上同时存在着积极的自我和消极的自我。只有努力克服消极的自我，才会不断进步。

4.缺乏决断力。成功者下决心果断，没有特别的原因是不会改变的。失败者则优柔寡断，动不动就改变计划；并且，优柔寡断和拖延是孪生兄弟，只要拥有一个，另一个也会紧紧相随，所以应在被这对"孪生"恶魔缚住之前将它们狠狠甩掉。

5.选错工作。假如你始终无法喜欢上自己的工作，那么成功是很难的。因此，最重要的事是选择能够让自己投入全部精力、全部身心的工作。

6.选错朋友。在事业成败的各种原因中，这是最常见到的一个。为了最大限度地发挥自己的潜力，必须和有干劲、有智慧的成功者做朋友。在工作中，应该选择能够竞争的朋友。

7.选错配偶。结婚是所有人际关系中最亲密、最重要的。因此，夫妻任何一方有事，说两方都失败也不为过。婚姻触礁对这些失败者来说是最惨、最不幸、最绝望的。

8.惰性。"打太极"，推脱，明日复明日--这种潜在的惰性会如癌细胞一样扩散到整个肌体，破坏成功的机会。

9.缺乏忍耐力。多数情况，那些优秀的创始者会成为悲哀的终结者，哪怕是暂时性的，只要一次失败，他们就会丧失希望，陷入绝望。

10.排他性格。任何人都知道，众叛亲离的人是不会成功的。为了成功，必须得到

他人的协力，而排他性格的人是绝不会得到人们的帮助。

11.幼年时代的坏影响。那些有犯罪倾向的人，有不少是幼年时期处于恶劣的环境或人际关系中造成的。这种坏影响往往终其一生挥之不去。由此，人们也就不仅理解"孟母三迁"的英明，理解了她们为什么不厌其烦地一再搬家。

12.欠缺上进心。对上进漠不关心的人或吝惜努力的人，谁也无法帮助他，只能等著本人醒悟。所谓"扶不起的阿斗""烂泥扶不上墙"，讲的就是这个道理。

13.过于执著。过于执著或不执著都不好，关键是要识时务。人应从不同的机会中得到满足。

14.精力不集中。什么都想伸一手的人，往往是什么都抓不到。把人生的最终目标收拢为一，做个集中精力奋斗的人是很重要的。

15.心胸狭窄。无论在任何领域，心胸狭窄的人都不能成为领导者。

16.欠缺协作精神。喜欢单枪匹马的人往往得不到成功，因为没有一个人的成功是不需要和他人协作的。

17.欠缺热情。没有热情的人很难成功，因为缺乏热情，他会很容易在关键时刻选择放弃。

18.有浪费习惯。败家子不会成功。养成积累财富的习惯很重要。有积蓄时，在一些特殊时候，如需要时间寻找工作或退休以后有特殊需求时，就会有勇气 and 安全感了。在一定情形下，没有钱，就没有了选择的自由。无论别人出什么条件，都只能摇尾乞怜和顺从。

19.有疾病。再怎么成功，如果没有健康，也就没有幸福。但是，造成疾病的最大原因往往首先是缺乏自我管理。如"糖尿病"之所以被称为"习惯病"，就是因为人们平时不注意节制而造成的。

20.得到太容易。不经过努力得到的权力或太过于容易到手的东西，比贫困更危险。

。

<六> 二十几岁必须避免的事

避免浮躁

浮躁几乎成了二十几岁男人的通病。面对理想与现实落差极巨的残酷现实，许多二十几岁的男人都有一种茫然而不知所措的浮躁情绪。这种浮躁情绪在日常生活中有以下表现：心浮气躁，朝三暮四，浅尝辄止；自寻烦恼，喜怒无常；焦虑不安，患得患失；东一榔头西一棒槌，既要鱼也要熊掌；这山望着那山高，静不下心来，耐不得寂寞，稍不如意就轻言放弃，从来不肯为一件事倾尽全力。

避免频繁跳槽

新的工作应该为你带来以下三方面的裨益：1．一份合理的报酬。2．知识、对自己的锻炼以及工作经验，这些对于你将来的发展会是宝贵的财富。3．在行业中的声誉以及丰富的人脉资源，它们都能帮你达成自己的目标。

为什么二十几岁的人还会长牙呢？

先慰问一下！同病相怜呀！我18岁开始长智齿，结果两个都是阻生齿，凭牙齿自己的力量长不出来，折磨了我好几年，经常肿痛，总是吃甲硝唑或牙周康（甲硝唑芬布芬胶囊）来消炎。第一次看的牙医建议拔掉。我就拔掉了右边的，拔牙的过程好恐怖，吓的我没有勇气再拔另一边。去看另一家牙医，人家说不拔也可以，需要把牙龈切开，让牙长出来。我就接受了这种方案，后来左边的牙是出来了，但是长歪了，而且动不动就发炎、肿痛，苦不堪言，还是和以前一样需要吃药甚至打点滴，目前正在发炎，我准备消炎后拔掉它。不过拔掉的一边没出过问题。看来还是拔掉的好。另：那个治疗冠周炎、牙周炎很有效的“甲硝唑”，副作用很大，吃了以后头晕、恶心、耳鸣，还反胃，停药后好几天也恢复不来，和生病一样痛苦！如果你的牙是阻生齿，千万别犹豫，拔掉最好！省得和我一样痛苦这么久。

二十几岁的人驼背还能变直吗？

当然能！

虽然成年后骨骼会定型，但如果每天坚持锻炼（就是多练练下腰）100%可以变直！

好比腿脚不好的老人晚年拔筋下马，时间长了腿都可以抬过头顶，你比他们年轻的多，你说能不能变直？

二十几岁的人，年龄很重要吗？

我觉得男士应当把事业看重些。如果我是你，我会毫不犹豫地选择继续深造。事业

有了，房子、钱就都不是问题了。

但是你面临结婚，建议你还是结婚之后考在职博士吧！毕竟你可以等，人家姑娘家不能等的，再等都三十了~~

二十几岁的人称之为几零后

24岁及以前称为九零后，25岁及以后称为八零后。（几几年生的，四个数字的第三数字就是几，就是几零后。eg，1996年生的，九零后；1987年生的，八零后）

50岁的人看待二十几岁的人的眼光

你好，五十几岁的人，和二十几岁的人，相差一个时代，是存在代沟的

很多事情，老一辈的人和年轻人的看法不一样，所以在语言上和眼光上就有很多不同的地方

希望采纳

chanel5号适合二十几岁的人用吗？

为什么都问这种问题呢~香水只有自己闻了高兴，又不是用太多薰到人，和年龄有什么关系呢.....都定好哪个年龄哪个性格用什么香水，估计就没人用了.....

二十几岁的人会得食道癌吗

单一的症状不一定是食道癌，您还是要去医院去检查一次才能确诊，也可以对照一下食道癌的症状
食道癌：食管癌是常见的恶性肿瘤，多发生于40岁以上人群，，男性多于女性。食管癌的发生与亚硝酸胺慢性***、炎症与创伤、遗传因素以及饮水、粮食和蔬菜中的微量元素含量有关。早期食管癌症状多不明显，随着病情发展会有咽食困难，胸骨后疼痛、闷胀不适或咽下痛，咽部干燥与紧缩感等。食管癌的治疗包括外科治疗、放射和药物治疗以及手术加放射或药物综合治疗。平时要注意不良饮食习惯，多吃新鲜蔬菜水果、刀豆、莴苣、菱角、牛奶等。忌食油腻、煎炸、辛辣类食物。不吃霉变食物，少吃或不吃酸菜，避免进食冷流食，放置较长时间的偏冷的面条、牛奶、蛋汤等也不能喝，不能吃辛、辣、臭、醒的***性食物。硒维康能防癌抗癌，提高人体免疫力。硒是癌症的克星被称为抗癌之王。硒抗癌防癌效果非常明显。硒能够抑制癌发生的机制是：降低致癌因子的诱变性；影响致癌物的代谢；通过GSH-Px防止自由基损伤。体恒健牌硒维康口嚼片口感好，香酥可口哦，麦芽硒，生物态硒，高活性易吸收，见效快，且安全无激素及毒副作用、并且能有效的提

高人体内的硒元素作用，抵抗癌细胞

口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗

口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗

口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗？我们知道，人体的五官是没有绝对对称的，但日常中的一些行为习惯，会影响脸部的变化，最常见的就是口呼吸面容，那么口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗？

口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗1

其实在二十岁之后嘴呼吸导致的变丑问题还是有改善的方法的，其中最常见的一个改善方法就是调节呼吸和矫正牙齿相互结合。

这一个方法可以帮助得到大家改善面容最主要的原因是矫正牙齿可以使得原本变形的牙齿逐渐的恢复正常，而调节呼吸方法则可以防止已经矫正好的牙齿发生变化。

但是这只是一种理想的治疗方案，不同的患者会因为个人的实际情况不一样而发生不同程度的变化，所以为了自己可以获得较好的治疗效果最好可以到医院咨询医生。

调节嘴呼吸的方法是什么呢？最常见的一种可以帮助得到大家调节嘴呼吸的方法就是联系瑜伽，让呼吸方法逐渐得到调节，但是这一种方法一定要坚持才能保证获得理想的治疗效果。

最后，希望今天给大家介绍的有关于嘴呼吸变丑的知识可以帮助得到大家，让大家知道怎么调节嘴呼吸比较好。另外，如果大家对于嘴呼吸还有任何的不了解，获得不知道自己是否属于嘴呼吸可以就医咨询，让医生按照患者的情况进行进一步的分析，最终彻底的改善体质。

所谓的口呼吸面容，应指的是长期用口呼吸后导致的腺样体面容。如果已经形成了腺样体面容，是无法进行矫正，只能在未发生腺样体面容前，及时进行干预，才能预防腺样体面容发生。

腺样体面容是因为学龄前儿童，在小孩面部骨骼尚未发育以前，长期用口进行呼吸，而导致上颌骨在生长发育过程中变长，腭弓高耸而引起上列切牙外突、牙齿排列

不齐，导致上唇变厚等缺乏表情现象。

引起腺样体面容的病因，是由于腺样体受到各种炎症刺激，出现病理性增生而引起腺样体肥大，多发于2-5岁的学龄前儿童。故一旦儿童晚上睡觉时有鼻塞、张口呼吸以及打鼾的情况，如保守治疗无效时，需要行腺样体切除手术，避免腺样体面容发生。

口呼吸脸型矫正大约需要一个月到三个月。机体不能完全确定，后期需要根据个人体质和恢复速度来确定，如果脸型不是特别完美，那么在改善口腔呼吸后，体质会更好，恢复速度也会更快，一个月后可以纠正，如果身体虚弱，恢复速度就会减慢，大约三个月后可以纠正，尽量避免吃硬食物，并注意良好的口腔卫生。

口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗2

口呼吸脸型还能矫正吗

对于广大的学龄前儿童来说，在小孩面部骨骼尚未发育之前，长期使用口进行呼吸而导致上颌骨在生长的发育过程当中变长，腭弓高耸而引起上列切牙外突、牙齿排列不齐，导致上唇变厚等缺乏表情的现象

事实上，如果是已经形成了腺样体面容的话，采用口呼吸面容是无法进行矫正的，只能是在没有发生腺样体面容之前，及时的进行相应的干涉，才能够有效的预防腺样体面容的发生。

口呼吸导致凸嘴怎么办

当因为口呼吸而导致凸嘴出现的话，建议要及时的改变自己的不良习惯，不能够长期的张嘴进行复习，最好是到专业、正规的医院的耳鼻喉科以及口腔科进行检查，并做矫正纠正，最好是及时的拍全景牙片，并且根据全景牙片的结果，来制定出详细的矫正方案。

综上所述不难看出，有关于口呼吸脸型还能矫正吗这样的问题，实际上的回答是肯定的，在日常的生活当中，最好是可以养成用鼻子呼吸的良好习惯，并且养成好的个人生活习惯，一旦有口呼吸脸型出现的话，就要到正规的医院口腔科进行检查了。

口呼吸面容也有叫腺样体面容，因为口呼吸面容是很容易导致腺样体面容，但是腺样体面容则并不包括口呼吸面容。因为口呼吸面容，更多的是一种生活习惯上的问

题，而腺样体面容则是生理上的改变。

口呼吸面容，就是本来应该用鼻子呼吸，但是生活习惯导致却养成用嘴巴呼吸的情况，这就引起了嘴巴和鼻子上的改变，这也导致了脸部五官的改变。一般情况下，这种习惯是长期才会有的。可能需要5到10年才会形成口呼吸面容，因此在孩子小的时候，就要注意他的呼吸习惯是否正常。

那么口呼吸面容可以恢复吗，一般情况下的口呼吸面容都是可以恢复的，因为嘴巴和鼻子的肌肉部分当你不再使用它以后，它就会慢慢的萎缩变成正常，但是牙齿的部分，因为长时间使用口腔呼吸，所以牙齿的部分是无法恢复了。

这也是很多用口呼吸的小孩，很容易出现牙齿不整齐的原因。因此，如果发现小孩有口呼吸面容的问题，那么越早纠正效果就越好。最后还要提醒大家，还有一种比较隐性的口呼吸面容就是打鼾，打鼾也是鼻腔的各种问题导致人在睡眠时候用口呼吸，这也会影响到脸部的五官发育，因此大家要特别注意。

我们脸部的面容受生活习惯的影响，这一点已经被越来越多的医学家所肯定。在我国，传统文化则有相由心生的说法，这也是生活习惯导致面容改变的依据。因此我们在平时的时候要注意保持健康的、良性的生活习惯这样才可以让原本漂亮的五官继续维持，即使是不太好的面相也可以通过习惯来变好。

口呼吸20岁了还能矫正回来脸型吗3

先说说正常人是怎么呼吸的？

除特殊情况外，我们都是用鼻子呼吸的，同时，闭住嘴巴、上下牙齿轻轻咬合，舌头支撑着上颚，就这么简单。

可是万一鼻子被堵住咋办？别慌，人体当然给自己留了条后路。口腔就是咱呼吸的备用通道，当鼻腔被阻塞时，口腔就挺身而出，当大部分呼吸气流主要从口腔出入时，这种情况就称为口呼吸。

这个时候，你的嘴巴微张或半张，舌头也不再紧贴着上颚。

“口呼吸”成习惯，会怎样？

生活中就有这么一群人由于种种原因使口呼吸成为主要的呼吸方式，从而使面容发生了翻天覆地的变化。

为啥呢，当用嘴呼吸的时候，你的头就会不自觉地微微抬起并向前伸，因为这样你的气管会峰舒畅，

这么一来，你的下颌骨就会变得和别人不一样，本来人家完美的90度被你硬生生整成了120度。

由于拉伸，颧骨顶部也变得又直又长，鼻子变大边长，脸颊两侧的肌肉看起来又大又硬.....

最重要的是嘴，上嘴唇比腰间盘还突出，下嘴唇和下巴快缩到脖子上了，再加上牙齿变凌乱，上牙弓边窄，下牙弓变短，很容易出现龅牙！

另外，口呼吸也会引起口腔问题。大家可以试试，坚持1分钟张口，会慢慢觉得口干。这是由于口腔里面的唾液蒸发了。

唾液可以冲刷牙齿表面，对于口腔的清洁很重要。而且，它也可以控制口腔pH值，让牙齿不容易被腐蚀。

而张口呼吸加速了口腔唾液蒸发，于是，唾液的对口腔的清洁、保护效果减弱，就更容易出现牙周病、蛀牙。此外，张口呼吸还有可能导致口腔内菌群失衡，出现口臭。

“口呼吸”是病吗？

出现“口呼吸”有两种情况，第一就是习惯养成，这种不能算作病，但需要自己注意矫正，如有必要，找口腔科医生佩戴一些专门的矫正工具，养成正确的呼吸习惯。

另一种可能是鼻炎或者是腺样体肥大造成的，需要及时就医治疗。

感冒发烧或者鼻炎导致鼻子呼吸不畅，才被迫用嘴呼吸，那腺样体肥大是怎么回事？

其实，腺样体和扁桃体一样，是重要的免疫器官。比如当我们感冒时，腺样体是鼻咽部的一道保护屏障。

它大致位于鼻子、耳朵、口腔交通的位置。随着我们年龄的增长，它会6~7岁时达到增值的高峰期，10岁前后就开始逐渐萎缩。

一些人可能因为反复感冒、鼻炎等持续炎症刺激，从而引起腺样体病理性增生肥大。当腺样体增大到一定程度时，就会堵住鼻孔，使鼻子塞住、无法再正常用鼻呼吸。

这样一来，大多数时候只能通过嘴巴呼吸，就连睡觉时也不例外。久而久之，就出现了腺样体面容。

那么，有没有根治腺样体肥大的办法？有的，和治疗扁桃体肥大的办法一样，手术摘除就好了。

关于二十多岁的人还能矫正牙齿吗，二十多岁的人还能矫正牙齿吗女的介绍到此结束，希望对大家有所帮助。