

大家好，关于23岁牙齿矫正一般需要多少时间很多朋友都还不太明白，不过没关系，因为今天小编就来为大家分享关于23岁牙齿矫正一般需要多少时间呢的知识点，相信应该可以解决大家的一些困惑和问题，如果碰巧可以解决您的问题，还望关注下本站哦，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [备孕大概需要多久？](#)
2. [23岁整牙合适不合适？](#)
3. [23岁了还能长高吗](#)
4. [23岁了，想调整牙齿，钢牙套和隐形牙套各有什么优缺点呢？](#)
5. [今年23岁，如何自学美术素描？](#)

备孕大概需要多久？

谢谢悟空邀请！

现在的很多人都喜欢计划，怀孕也不例外，科学的备孕能够最大化的为宝宝和孕妇提供一个良好的基础，而不是以前年代的“随缘”怀孕，那么备孕需要多久是最合适的呢？

备孕的简单理解就是准备要孩子，身体和心理逐渐调节的一个过程。备孕时间一般建议3~6个月的时间。因为无论是精子还是卵子的生长发育周期通常需要3个月。

如何合理的备孕？

1.健康饮食。从备孕开始，男女双方都要戒烟戒酒，不要吃垃圾食品，补充高蛋白食物，多吃肉类、鱼虾、豆类、蔬果，开始养成一个健康的饮食习惯。

2.强健体魄。每天抽出一点时间来锻炼身体，散步、慢跑等等，可以增强精子和卵子的活力，但是过犹不及，不要过度锻炼损伤身体。

3.规律作息。备孕的时间不要再熬夜工作，熬夜玩手机，得知明天休息之后当天晚上能玩一宿，不规律的作息对备孕没什么好处，还会造成头疼，烦躁，所以请养成一个早睡早起的习惯。

4.孕前检查。保证夫妻双方在受孕之前身体处于一个良好的状态，不要嫌麻烦，为了宝宝的健康，这个还是很有必要的。

5.不要胡乱用药。大家一般不在意孕前药物对胎儿的影响，认为没有怀孕用药怕什么，但是有一些药物使用后可能会造成孕后自发性流产，畸形等。

6.三个提前。提前3个月停服避孕药，提前3个月口服叶酸，提前3个月补充维生素。

7.远离宠物。宠物例如猫和狗是最常见的弓形虫携带体，如果感染有可能传给腹中的宝宝，甚至导致早产，流产的严重后果。

科学的备孕还是有很多好处的，这是对宝宝的负责，也是对自己负责！

23岁整牙合适不合适？

整牙没问题，整牙也就是牙齿矫正，有两个最适合的时期。

第一个阶段是12岁之后，因为乳牙换完了，恒牙刚长出来，并且长齐了，这个阶段做完牙齿矫正受益一辈子，因为年轻骨骼活跃。

第二个阶段是发现问题想整牙的时候，越早整牙受益越多，现在整牙的技术已经不受年龄限制了，本身的牙周情况和自身的身体素质，23岁相对来说是一个很好的年龄段，只要牙周维护的好，没问题的，还是建议整牙。

牙齿疼是所谓的牙髓炎，需要做根管治疗，牙齿疼是不可逆的，可能疼了1-2次之后就不疼了，牙髓已经坏死了，会产生慢性的炎症，隐隐作痛，让你的牙齿和牙槽骨逐渐的破坏腐蚀，所以越早治疗越好。

23岁了还能长高吗

这个年龄一般身高已经固定了，因为人身高的生长部位是在骨骺，骨骺一般在18岁到20岁左右会闭合，所以20岁以后很少就有身高在生长的了。但还是要合理营养，多摄取一些动物性食物,并适当吃些蔬菜和水果,纠正偏食和挑食等不良习惯，并多参加体育锻炼,尤其是跳跃性较强的运动,会有助于脊椎骨的发育和促进四肢的增长,使人体长得更高。

23岁了，想调整牙齿，钢牙套和隐形牙套各有什么优缺点呢？

我不是牙医，我只是一个曾经想做牙套的人以下是之前和牙医咨询和自己了解的。

23岁还好，可以做。我大学同学有很多在大学期间做的。

如果你家里比较富裕，当然建议你去做隐形牙套，因为，平常是看不出来的。很美观。你吃东西的时候就摘下来，吃完之后把牙齿清洁好，再把牙套戴上去。一天要带八个小时以上。但是这个费用很高，你可能一周就要换一组新的牙套，当然这个要医生根据你的情况来看，因为它在矫正的过程中，你的这个牙齿的形状会变，必须不停的做新的牙套来套在你的牙上，可能做下来得个两三来万块钱，这个只是我附近医院的价格，各个地方应该会有所差异。

如果家境比较普通的话，就做钢的，首先这个美观程度肯定比不上隐形的。然后你吃东西很可能会粘到这个牙套上，十分的难清洁。而且你的嘴里会一直有异味。如果哪天一个不小心，它很可能会刮伤你的口腔。这个，我带牙套的同学遇到过好几次嘴里都在流血...很心疼.....

做牙套其实可以矫正你的脸型，很多人说拔掉智齿会矫正，其实不会做牙套才会，脸型会变好。

因为拔掉智齿，只是拔掉你后面的牙龈，整个脸型里面的骨头，还是在的，如果你觉得瘦了，很可能是拔了智齿，你没有吃好怎么样，变瘦了，如果是矫正的话，他会把你整个，下颌骨这里还有包括牙齿会一起往里收。所以脸型会有一点改善，当然，也会变瘦，因为你会吃不好。

今年23岁，如何自学美术素描？

自学素描和年龄关系不大。作为爱好，成年人多大都可以学。素描是西画一切画种的基础，素描本身也可以作为一种艺术形式学习。

要想自学素描，也是可以的。

首先，你得知道素描是严谨的，以透视学、光学、解剖学为基础的。造型必须准确，不然上不去调子，也就不存在立体感，即三维空间的塑造。所以要先学理论，在理论的指导下练习。好多人上来就临摹或写生，没有理论基础往往走很多弯路，浪费了宝贵的时间，消磨了对画画的热情！

其次，要多练习，多观察，多思考。三面五调要根据不同物体的形状来找。先画简单的石膏几何体，比如正方体，球体，圆柱体等，光源单一的情况下，很容易画出光影。

最后，最好找一个科班出身的老师，练习一段时间，拿着作品找老师指点一下迷津。进步一定会有的。23岁了一定需要工作，去上培训班不太现实，只能靠自学。好在网络发达，想找资料也很容易，充分利用先走的条件，只要有恒心，有兴趣，一

定会画出满意的作品！

如果你还想了解更多这方面的信息，记得收藏关注本站。