

很多朋友对于不整齐牙齿矫正图片和不整齐牙齿图片大全不太懂，今天就由小编来为大家分享，希望可以帮助到大家，下面一起来看看吧！

本文目录

1. [牙齿不整齐一定要矫正吗](#)
2. [牙齿不整齐怎么办 3招就可矫正](#)
3. [牙齿不整齐,什么方法能矫正](#)
4. [牙齿不整齐的矫正方法求助](#)
5. [我的牙齿不怎么整齐,有什么自己可以矫正的方法吗](#)

牙齿不整齐一定要矫正吗

有很多朋友认为牙齿不齐只是笑得时候难看一些，其他时候并没有什么影响，而且牙齿矫正需要很长的时间，没有必要去矫正。牙齿不齐不单单会影响容貌外观，还会给我们带来很多不利的影响，在这里小编就来具体的介绍一下，牙齿不齐的影响，希望对大家有帮助。

牙齿不齐有什么影响?咨询

1、牙齿不齐除了会影响容貌外观之外，还会影响口腔的健康，因为牙齿不齐很容易形成清洁死角，如果一些污垢没有及时清理干净的话，时间一久就会出现龋齿。

2、牙齿不齐会影响咬合功能，容易造成咬合创伤，使牙周、牙龈长期受损。另外，牙齿不齐还会影响个人的自信心，令自己变得越来越自闭，对工作和生活造成不利的影响。

牙齿不整齐怎么办 3招就可矫正

走在大街上我们会看到各类大大小小的正型牙医诊所林立，为了让自己的脸型更好看，为了让自己笑起来更加的迷人，许多人最终都选择了牙套，不过其实主要元凶是我们的嘴唇、舌头和姿势上的不良习惯。

想改善牙齿排列不整齐的问题，就要从生活小习惯开始做起。最后也会介绍3种随时随地都可以做的口腔体操，简单几步骤就可以恢复口腔的健康美丽。

不要托腮和用嘴呼吸

一般而言，牙齿矫正治疗所使用的橡皮筋与弹簧，大约只有100~150克之间的拉力。而人类成人的头部重量约为5公斤，因此不管是侧躺着睡、趴着睡还是托腮等动作，都会给牙齿带来超过矫正治疗数十倍的影响。

另外会造成齿列不正的还有用嘴巴呼吸的习惯，用嘴巴呼吸时会使嘴巴呈现张开的状态，此时舌头会持续地压在下排牙齿上，破坏嘴唇、舌头和牙齿的平衡，导致齿列不整，还可能会引起下颔的骨骼歪斜。

咬下唇舌头咬合生缝隙

咬下唇会使牙齿咬合生缝隙，也别习惯用牙齿咬住舌头，有咬下唇习惯的人也要注意，当上排牙齿咬住下嘴唇时，下排牙齿会向上排牙齿加压，将上排牙齿的前牙向外推出，渐渐地就会发现上下排牙齿咬合时会产生缝隙，而且缝隙会越来越大，产生上排前牙向前突出那样有点类似暴牙的状况。

除此之外，不只嘴唇，就连舌头在嘴巴里的放置位置也非常重要。常有人会不自觉的将舌头前伸，再用上下排牙齿咬住的习惯，或是喜欢用舌头去向外顶牙齿，以及俗称「啃鸡腿」的啃手指习惯，都会影响牙齿的排列整齐与否。

接下来要介绍的，就是可以随时随地轻松做，不需要进行牙齿矫正，也可以让自己的齿列慢慢恢复整齐的三种口腔体操。可以针对个人不良习惯，针对特定部位进行锻链。

让牙齿整齐的3种口腔体操【第一种】「胖！」嘴唇锻链操

- 1.稍微张开嘴巴，用上下嘴唇分别包覆上下排牙齿，并发出「胖！」的声音。
- 2.一回进行20~30次，一天可以按三餐进行三回。

【第二种】弹舌头锻链操

- 1.将舌尖顶在上排两颗门牙之间的牙龈上，并用上颚将整个舌头吸附上去。
- 2.将嘴巴尽量张到最开，舌系带（舌下的韧带）尽量延伸。

3.在这样的状态下弹出舌头发出声音，一回进行10~15次，一天可以按三餐进行三回。

【第三种】锻链嘴部肌肉的宝特瓶操

1.准备一个口径大约5公分、容量约500毫升的宝特瓶。

2.先在宝特瓶里装好约200毫升的水，将宝特瓶放在桌上后，用嘴唇含住宝特瓶（不是用牙齿咬），用口腔的力量将宝特瓶抬起来。

3.抬起来维持10秒后就可以放下，也是一样可以按照三餐一天做三次，习惯了200毫升的重量之后，可以渐渐增加水量，加强训练强度。

牙齿不整齐,什么方法能矫正

牙齿不齐可以影响到颌面部的骨骼、神经、肌肉、牙齿和软组织的生长发育，使其发生异常改变继而形成错牙合畸形，植得口腔专家介绍，牙齿不齐对口腔健康的危害也是不容忽视的，另外因牙齿不齐导致清洁不周还容易形成牙齿着色，口臭等令人难堪的情况。所以牙齿不齐的朋友不要对自己的牙齿漠不关心，尽早的去医院选择矫正。

牙齿矫正方法一、

外科正牙手术矫正：外科正牙成人快速矫正（适合年龄在18 - 60岁之间）

特点：手术时间短（1小时手术，7天恢复）；创伤小（微创、可当天出院；改变大（颌面形状改变，气质改变，面部立体感增强）；无需再带牙套的优势深受广大患者青睐。

适应范围：

1、前牙拥挤错位：亦可能兼有上述各种畸形，经减牙后可将牙列排齐，恢复正常牙列外形。

2、上前牙正中线偏斜、前牙对刃咬合、前牙闭锁合等：均可做外科正牙以恢复正常牙列外形。

3、上牙及牙槽前突：常开唇露齿过多、自然闭唇困难、牙列不齐、下牙位置过后或兼咬上腭牙龈。

4、上、下牙及牙槽前突：常开唇露点过多、自然闭唇困难、牙列整齐或不齐、因牙槽前突明显而嫌颈部(下巴)后缩。

5、多数前牙开合：上、下前牙无接触，无咬合功能，可同时因牙和牙槽骨前突，闭口或闭牙时影响美观。

6、多数前牙反合(地包天)：上前牙错位于下前牙后侧，无咬合功能，上牙槽及上唇明显后缩，近似“老婆咀”。

7、多生牙或牙间隙(牙缝)过大：多生牙为过小畸形牙，多位于上前牙正中或附近，影响美观，拔多生牙后常因牙间隙过大而用假牙修复困难，最适合外科正牙。

牙齿矫正方法二、

美容冠牙齿矫正：美容冠是在欧美日韩很流行的一种新型牙齿矫正和美容的方法，不仅可以矫正牙齿，还可以美容牙齿。这种牙齿矫正方法自2000年引进中国内地以来首先在明星、白领层中大大流行。

“美容冠”技术认证要求很严格，吸取了各种美牙技术长处，采用德国VITA比色技术，美国infalliblenarcosis（碧兰麻）无痛技术，和3D数码定位技术。做“美容冠”的客人都是要享受终身美牙保证的，所以“美容冠”的官方输出机构的医生都有严格的医术要求，并且要求他们要有很强的艺术设计能力。因为美容冠注重牙齿功能性的同时，也很重视牙齿的美观，所以这是一种医术与艺术的结合。

牙齿矫正要选对方法，一般成年人牙齿矫正建议采用“美容冠”技术。时间短，矫正牙齿的同时还可以让牙齿更美观。终身不反弹，另外终身的美牙保证可以让患者更放心。

牙齿矫正方法三、

徐州三院口腔各种牙套矫正：这种方法最佳的年龄是11-14岁。

即使错过了这个年龄的成年人也是可以矫正的，但是要求牙齿本身的情况良好，无龋齿，无牙周病，并且要求有良好的配合，有恒心。成人牙齿矫正的时间根据情况的不同，需要的时间1-2年或者相对久一些，需要根据个人情况而定。另外需要说明的是，成年人的牙齿钙化程度好，牙齿发育全面，而牙齿本身具有记忆功能，所

以牙齿矫正后可能比较容易反弹。需要患者有较强的毅力，并且积极配合医生。很多人没有坚持下去的原因就是带牙套比较难看，影响社交，加上带牙套是通过力学原理缓慢移动牙根，所以带牙套会比较疼，这种疼，也是很多人不愿意忍受的，这也是为何那么多人明知牙齿不齐影响形象，却不愿矫正的原因。

牙齿不整齐的矫正方法求助

牙齿不整齐可以采用以下方法矫正：

1.固定矫治器

是将托槽、带环等装置用黏结剂粘固于牙面上，患者自己不能摘戴，只有医生用专业器械取下。固定矫治器是目前临床上最常用、矫治效能较高的矫治器。有唇侧矫治器和舌侧矫治器之分。

2.活动矫治器

附于牙或粘膜上，自己可随意度摘戴，一般常用于乳牙和替牙期的比较简单的错牙合畸形的矫正。

3.隐形矫治器

是根据患者牙列形态开展个性化设计，通过计算机三维图问像技术模拟牙齿移动，应用数字化成型技术生产的多副由弹性透明高分子材料制成的答矫治器。

患者可以自行摘戴，矫治几乎在无人察觉中完成，不影响日常生活和社交。但价格较贵，且适应证有限，复杂错牙回合畸形的矫治无法完成。

4.功能矫治器

主要用于替牙期或者刚刚换完牙还处于生长发育高峰期的儿童，利用咀嚼肌或口周肌的功能作用力引导颌骨生长而矫正轻中度功能性及骨性错牙合畸形。

5.正颌外科

严重的骨性畸形，如上颌骨前突、上颌骨发育不足、下颌前突、下颌后缩等，需正畸正颌联合治疗，单纯正畸治疗是无法较好改善患者面型的。

我的牙齿不怎么整齐,有什么自己可以矫正的方法吗

牙齿不齐有很多种类型，不同的类型选择的正畸方法不同。如果是单个牙齿不齐，而间隙足够将牙齿排入，可以自己用手指往正常的位置的方向推牙齿，力量不能过大，每天坚持，也能纠正。但对于比较复杂的错合（牙齿排列不齐），最好咨询专业医师。

关于不整齐牙齿矫正图片，不整齐牙齿图片大全的介绍到此结束，希望对大家有所帮助。