

“整”救牙颌面：让颜值从“齿”开挂

儿童期是引导颌骨正常发育的黄金时间，早期干预很关键

焦守广 通讯员 谢静
济南报道

牙颌面畸形≠牙齿不齐

很多人会把牙颌面畸形和“牙齿不齐”混为一谈，其实二者有着本质区别。董作青表示，单纯的牙齿不齐，只是“牙齿的问题”，就像排队站歪了，通过调整牙齿位置即可纠正；而牙颌面畸形是“骨头的问题”，如同地基歪了，根源在于上下颌骨发育异常，导致咬合失调和面部形态异常，常见的“地包天”、下颌后缩、面部偏斜等都属于此类。

从发病情况来看，我国约40%以上人群存在错颌畸形，其中5%是颌骨发育异常引起的骨性畸形。不同年龄段患病率差异明显：儿童乳牙期为30%-50%，常见“地包天”和不良习惯引发的初期畸形；青少年期达60%-70%，是矫治黄金期；成年人则为50%-60%，部分由青少年期问题延续而来。

成因方面，牙颌面畸形由先天性和后天性因素共同作用。

遗传会增加患病风险，但并非父母患病，孩子就一定会出现牙颌面畸形；胚胎发育异常（如孕期感染、药物影响），可能导致唇腭裂等畸形；而吮指、咬唇、口呼吸等后天不良习惯，更是重要诱因——比如口呼吸可能导致牙弓狭窄、面型狭长，咬下唇可能引发上前牙外凸。

牙颌面畸形可能影响全身健康

牙颌面畸形若不及时干预，危害远不止影响容貌。董作青强调，它会从多个维度威胁健康。



牙齿与颌骨的健康，不仅是口腔功能的基础，更直接影响着面部美观与人的自信心。山东大学齐鲁医院口腔科副主任董作青表示，生活中，不少人被“地包天”“小下颌”“牙齿拥挤”等问题困扰，却分不清这究竟是单纯的牙齿不齐，还是更复杂的牙颌面畸形，其实它们之间有着本质区别。



首先是口腔功能受损。严重的骨性畸形，会导致上下牙无法正常咬合，咀嚼效率大幅下降，食物未经充分研磨进入胃肠道，长期可能引发消化不良和营养不良；颌骨与牙齿位置异常，还会影响舌头和嘴唇运动，导致发音漏风、说话含糊。

其次是口腔健康恶化。牙齿拥挤、错位，会形成清洁死角，食物残渣滞留，会使蛀牙、牙龈炎、牙周病风险显著升高，严重时可能导致牙齿松动脱落。

更值得关注的是全身连锁反应。颌骨位置异常，可能引发颞下颌关节紊乱，出现弹响、疼痛、张口受限；下颌后缩、上颌狭

窄等，还可能致气道狭窄，诱发睡眠呼吸暂停综合征，影响睡眠质量和白天精神状态。此外，青少年可能因容貌问题产生自卑、焦虑，回避社交；成年人则可能因此影响婚姻、就业，心理压力不容忽视。

抓住关键期 选对治疗方案

牙颌面畸形的防治，核心在于“早发现、早干预”。家长可从三个维度观察孩子是否存在异常：面部是否对称、有无“地包天”或下颌后缩；是否存在咬唇、打鼾、说话不清等功能问题；是

否有吮指、偏侧咀嚼等不良习惯。若出现1-2种表现且持续存在，需及时就医。

儿童早期干预是关键。3-5岁乳牙期，是“地包天”的最佳干预时段，此时通过简单矫治器即可纠正；8-10岁（女孩）或10-12岁（男孩）生长高峰期前，是引导颌骨正常发育的黄金期，可通过功能性矫治器避免畸形加重。早期干预的目标是“引导发育”，而非“完美矫正”，能为后期治疗奠定基础。

治疗方案需因人而异。轻度畸形或单纯牙齿问题，通过正畸治疗（移动牙齿）即可改善；中重度骨性畸形则需正畸-正颌联合治疗——术前正畸调整牙齿代偿，手术调整颌骨位置，术后再精细优化咬合。近年来“手术先行”模式逐渐成熟，对于牙齿不拥挤、咬合稳定的患者，可跳过术前正畸，缩短治疗周期至7个月左右，且不影响效果。

术后护理同样重要。正颌手术后饮食需循序渐进：1-3天以流质食物为主，4-7天过渡到半流质，2-4周可尝试软烂食物，3个月左右恢复正常饮食，但需避免过硬食物。此外，手术切口在口腔内，不会留下面部疤痕，术后肿胀、麻木等不适，多在1-6个月内恢复，不必过度担心“脸垮”或加速衰老。

预防方面，家长应帮助孩子破除不良习惯，纠正口呼吸、合理搭配饮食（适当增加咀嚼食物刺激颌骨发育），并定期（每3-6个月）做口腔检查，将畸形风险降到最低。

牙颌面畸形的“整”救，不仅是外貌的改善，更是功能与健康的重塑。抓住黄金期，科学干预，才能让牙齿与颌骨回归协调，让你绽放自信笑容。

为了食用方便，很多家庭会一次买一大盒鸡蛋存起来慢慢吃。但鸡蛋属于生鲜农产品，储存不当很容易变质，影响口感和安全。

想让鸡蛋储存久且安全，首先要了解它的5个基本特性：

冻裂性：当温度低于零下7℃时，蛋液容易冻结，造成体积增大，蛋壳破裂。因此，鸡蛋不要放入冷冻室保存，也不要太贴近冷藏室内壁。

吸味性：鲜蛋可通过蛋壳上的气孔和外界不断进行“呼吸”，极易吸收环境中的异味。如果把鸡蛋和香椿、韭菜、大蒜等味道比较重的食材放在一起，很容易串味，影响口感，也更容易变质。

因此，买回来的鸡蛋要先用食品袋或保鲜盒密封好，再放进冰箱内冷藏。

易腐性：鲜蛋内含丰富的营养物质，易成为细菌、微生物的天然培养基。当鸡蛋所处的环境温度、湿度过高，或蛋壳破损时，很容易造成大量微生物繁殖，进而导致鸡蛋腐败变质。

易碎性：蛋壳具有一定强度，能承受一定压力而不受损，保护鸡蛋维持固有特性。当鸡蛋遭到挤压、碰撞时，极易造成蛋壳破裂，造成腐败变质。

易潮性：鸡蛋遭到雨淋、水洗、受潮时，会破坏蛋壳表面的胶质薄膜，致使气孔外露，外界环境中的微生物极易进入蛋内繁殖，加速腐败。

之所以不要清洗鸡蛋后再储存，是因为鸡蛋表面有一层薄薄的膜，一方面可以阻挡外界细菌进入鸡蛋内部，另一方面可以保持鸡蛋内部的水分不会流失，从而保持鸡蛋的新鲜度，保留其中的营养物质。

用水将鸡蛋冲洗后，“白膜”脱落，会造成细菌侵入、水分蒸发，加速鸡蛋变质。实验发现，清洗过外壳的鸡蛋菌落比没有清洗过的多出3-4倍。

鸡蛋在出厂前大多已进行清洗、紫外线杀菌、涂油等工序处理，买回家后，可以直接存放，无需清洗。

鸡蛋在存放过程中，蛋白稀化后，水分向蛋黄慢慢渗透，蛋黄体积膨胀到撑破蛋黄膜时，会发生散黄现象。这样的鸡蛋虽然不太新鲜，但没有变质，也可以吃。若是细菌、霉菌通过蛋壳气孔侵入鸡蛋内部，造成鸡蛋散黄，甚至蛋黄和蛋清混在一起，这种鸡蛋往往带有异味，不能吃。

如果不清楚是由哪种原因引起的散黄，可通过气味判断能不能吃。没有异味的经高温烹调后可以食用；但若已变臭，说明细菌已在蛋体内繁殖，不能吃。

据CCTV生活圈

为什么存放鸡蛋前不能清洗

布下“天罗地网”，围剿毒蚊子

贺照阳 通讯员 刘祥征
刘承尧 济南报道

近期，基孔肯雅热疫情引发广泛关注。对付这种由伊蚊叮咬传播的急性传染病，防蚊灭蚊就成为守护健康的关键防线。对于普通家庭来说，做好防蚊灭蚊，就是给健康上“保险”。山东省疾病预防控制中心健康教育与促进所专家刘承尧详解家庭防蚊全攻略，远离基孔肯雅热，从筑牢“防蚊防线”开始。

个人防护：筑牢“隐形防护墙”

在蚊虫活跃的地方，想让蚊子“无从下口”，得从自身防护做起。出门时，优选浅色长袖长裤，不仅能减少皮肤暴露，还能降低蚊虫“锁定”你的概率。

若长时间待在户外，不妨用上驱蚊液、驱蚊霜，往身上喷一喷、抹一抹，如耳后、手腕、脚踝

等暴露的地方，给身体筑一道“隐形防护墙”。

回到家，也别放松！门窗装上纱门纱窗，给家加一层“防护网”，把蚊虫挡在外面。晚上睡觉，用上蚊帐，钻进这一方“小天地”，不管外面蚊子怎么闹，都能睡个安稳觉。一定要定期检查，确保“防护网”完好无损。

室内积水清理：断了蚊虫的“繁殖窝”

很多人不知道，家里的积水，可能是蚊子产卵繁殖的“温床”。像水培富贵竹这类植物，得定期打理，每3-5天彻底换一次水，换水时别忘冲洗容器内壁和植物根部，让蚊子幼虫无处藏身。不易清理的小型积水，可投放灭蚊幼剂。

还有些隐蔽角落，容易被忽略，像饮水机水槽、冰箱底部水盘，得定期检查，发现积水及时清理，别给蚊子留“生存空间”。

阳台及门前屋后：全面清除积水隐患

家里的天台、阳台、门前屋后，也是蚊虫滋生的“重灾区”。屋顶反梁、排水槽要定期疏通，不然一堵塞就积水，成了蚊子繁殖的“温床”。

阳台、庭院里的花盆及底托，废弃瓶罐、泡沫箱要及时清理干净，闲置的容器倒扣，储水的容器要加盖，或5-7天及时换水。如果有竹筒、树洞，要么封堵起来，要么改造一下，别让它们存水。景观水体要流动或养点鱼，让鱼吃掉蚊子幼虫。

空调冷凝水及时排净。废弃轮胎别露天存放，也可在底部打孔。把积水清理干净，从源头切断蚊虫繁殖路径。

室内灭蚊：进行“蚊虫大清扫”

要是室内已经有蚊虫滋扰，就得“主动出击”。

杀虫气雾剂、蚊香都是灭蚊好帮手。切记要按照说明书使用。使用杀虫气雾剂时，先关紧门窗，喷完赶紧离开，等半小时后，再开窗通风至少30分钟以上进屋。要是蚊虫特别多，电蚊拍、灭蚊灯也可以用起来，把家里的蚊子“一锅端”。

只要做好家庭防蚊灭蚊，避免蚊虫叮咬，就能有效降低基孔肯雅病毒感染风险。

就医指导：出现这些症状别犹豫

若被蚊虫叮咬后12天内突然发热和手腕等关节疼痛，或感觉头痛、肌肉痛、关节肿胀、皮疹、恶心、疲劳等，特别是近期有基孔肯雅热流行国家或地区旅居史者，应考虑基孔肯雅病毒感染的可能性，建议尽快就医，就医时要确切告知旅居史。