

一笑就露牙龈 这些方法可以改善

微笑是一种无声的语言，能够传递温暖、表达友好。然而，一些人在微笑时会过度暴露牙龈，这就是“露龈笑”。“露龈笑”会让人的颜值大大减分，还会导致上牙内倾，影响咀嚼效率，严重的还会影响咬合功能。周口德正医院口腔正畸科医生罗宁表示，其实这种“露龈笑”是可以及早干预并矫正的，轻则可通过肌功能训练改善，重则可采取手术治疗。

形成“露龈笑”的因素

一般来说，当微笑时上颌唇侧牙龈露出超过3毫米，就可以称之为“露龈笑”。“露龈笑”的形成涉及多种因素，主要包括遗传因素、生长发育因素、面部肌肉张力异常及不良习惯等。

遗传因素：家族遗传是导致“露龈笑”的重要因素之一。如果家族中有成员存在“露龈笑”，那么后代出现“露龈笑”的几率较高。

生长发育因素：在儿童生长发育过程中，上颌骨和牙齿发育异常或牙龈形态异常也可能导致“露龈笑”。例如，上颌骨过度发育或牙齿排列不齐，可能使上唇无法完全覆盖牙齿上方的牙龈，导致“露龈笑”。

面部肌肉张力异常：面部肌肉的紧张程度也会影响微笑时的表情。如果上唇提肌张力过强，或者鼻中隔降肌、下唇降肌等肌肉的张力不足，就可能导致微笑时牙龈暴露过多。

不良习惯：长期的不良习惯，如张口呼吸、咬唇、吮指等，也可能影响口腔和面部的发育，从而导致“露龈笑”。

另外，一些儿童在换牙前可能出现“露龈笑”，这是乳牙牙冠较短导致的。随着年龄的增长，儿童皮肤弹性降低，口部周围软组织下垂，牙龈边缘会随着恒牙萌出而向牙根方向退缩，“露龈笑”就会得到改善或逐渐消失。若孩子有不良习惯，则应在其7岁时进行检查干预，以免“露龈笑”问题留存。

“露龈笑”会让人的颜值大打折扣，但是，它的危害又不仅仅是影响美观这么简单。”罗宁介绍，“露龈笑”往往会伴有上牙内倾，因而会影响牙齿的切割功能，咬东西的准确性下降，进而导致牙齿的咀嚼效率下降；上牙内倾严重的，还会使得后牙的牙弓受到影响，导致牙齿出现咬合问题。



罗宁为患者诊治。

“露龈笑”的改善方法

针对不同原因导致的“露龈笑”，可以采取不同的方法进行改善。

正畸治疗：对于因牙齿排列不齐或上颌骨发育异常导致的“露龈笑”，可通过正畸治疗调整牙齿的位置和咬合关系，改善上唇与牙齿之间的协调度，减少微笑时牙龈的暴露程度。

肌功能训练：对于因面部肌肉张力异常导致的“露龈笑”，肌功能训练可以起到一定的改善作用。例如，可以通过吹气球、吸吸管等方式来锻炼上唇提肌和鼻中隔降肌等肌肉。

手术治疗：对于遗传因素导致的严重“露龈笑”或

正畸治疗无法完全改善的“露龈笑”，可以采用手术治疗。手术包括上唇提肌缩短术、牙龈切除术等。

若是因牙龈形态异常导致的“露龈笑”，则可以通过牙冠延长术来改善。医生会综合考量患者的牙冠比例、笑线高度、面部外形等，切除部分牙龈，必要时去除牙龈边缘的部分骨质，以改善“露龈笑”。这一手术的恢复期通常要4周至6周。

美容修复：对于较轻的“露龈笑”，可通过美容修复的方式进行改善。例如，使用牙龈色素或牙龈塑形剂来掩盖暴露的牙龈部分；或是使用牙齿贴面或牙冠修复体等调整牙齿的形态和颜色，使患者的笑容更加自然。

如何预防“露龈笑”

预防“露龈笑”有多种方法。

培养良好习惯：避免长期张口呼吸、咬唇、吮指等，这些习惯会影响口腔和面部的正常发育。

注意口腔卫生：保持口腔清洁卫生是预防口腔疾病的重要措施之一。定期刷牙、漱口、使用牙线等可以有效清除口腔内的食物残渣和细菌残留物，保障牙齿和上颌骨的正常发育。

定期检查口腔：定期进行口腔检查，可以及时发现并解决口腔问题，如牙齿排列不齐、上颌骨发育异常等。这些问题如果得不到及时解决，可能会加重“露龈笑”。

保持健康生活方式：保持均衡饮食、适量运动、充足睡眠等，可以增强身体免疫力并促进身体正常发育，还有助于预防因生长发育异常导致的“露龈笑”。③⑤
(周口德正医院 罗宁)

医生妙手治牙疾 患者感谢送锦旗

□通讯员 王俊

本报讯 9月5日，患者白金中将一面写有“医德高尚暖人心 医术精湛传四方”字样的锦旗送到周口德正医院扶沟分院高医生手中，表达对该院口腔门诊部医护人员精湛医术和贴心服务的谢意。

80多岁的白金中老人家住扶沟县，今年8月底，他因下前牙折断，到周口德正医院扶沟分院就诊。该院口腔门诊部高医生热情接诊后，详细询问白金中的情况，为他拍了口腔全景影像，全面了解病情，制订了最佳治疗方案。治疗中，高医生用灵巧的双手，专注地在白金中的口腔中“雕刻”。经过努力，白金中的患牙恢复了健康，老人脸上露出了满意的微笑。

9月5日，白金中再次来到医院，向该院口腔门诊部医护人员表示感谢。③⑤



白金中正在接受治疗。



罗宁，周口德正医院口腔正畸医生，从事牙齿正畸治疗工作十余年，擅长错颌畸形治疗、前正畸修复治疗及儿童早期牙齿矫正、传统固定矫正、自锁托槽矫正、无托槽隐形矫正等。

本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256