



口呼吸對孩子 臉型與齒顎發育的危害

養育『漂亮臉蛋+健康齒列』孩子的秘密

Dr. EMMA 蔡宜均 醫師 齒顎與呼吸道專家



An illustration of a mother with red hair, wearing a yellow shirt, sitting on the floor and reading a book to her child. The child is lying in bed, sleeping peacefully with a grey rabbit toy. The background is a soft, pastel-colored room with a yellow star-shaped nightlight and a window showing a night sky with stars and a green plant.

您知道口呼吸會影響孩童的臉型發育與齒顎健康嗎？

成長只有一次，影響一生健康的黃金關鍵時期

- 1、口呼吸的9大特徵
- 2、為什麼會口呼吸？
- 3、口呼吸對臉型的影響-暴牙、馬臉+小下巴
- 4、口呼吸對齒顎健康的危害-亂牙+呼吸道狹窄
- 5、口呼吸自我檢測
- 6、如何改善口呼吸？
- 7、兒童牙齒矯正 Q&A 集

口呼吸

1

口呼吸的
9大特徵



口呼吸有什麼特徵?

Are you a Mouth Breather?

9個口呼吸的特徵

9 SIGNS OF MOUTH BREATHING

黑眼圈

鼻塞流鼻涕

嘴巴開開的

長臉型但下巴後縮

注意力不集中

白天特想睡

睡覺流口水

打鼾

彎腰駝背

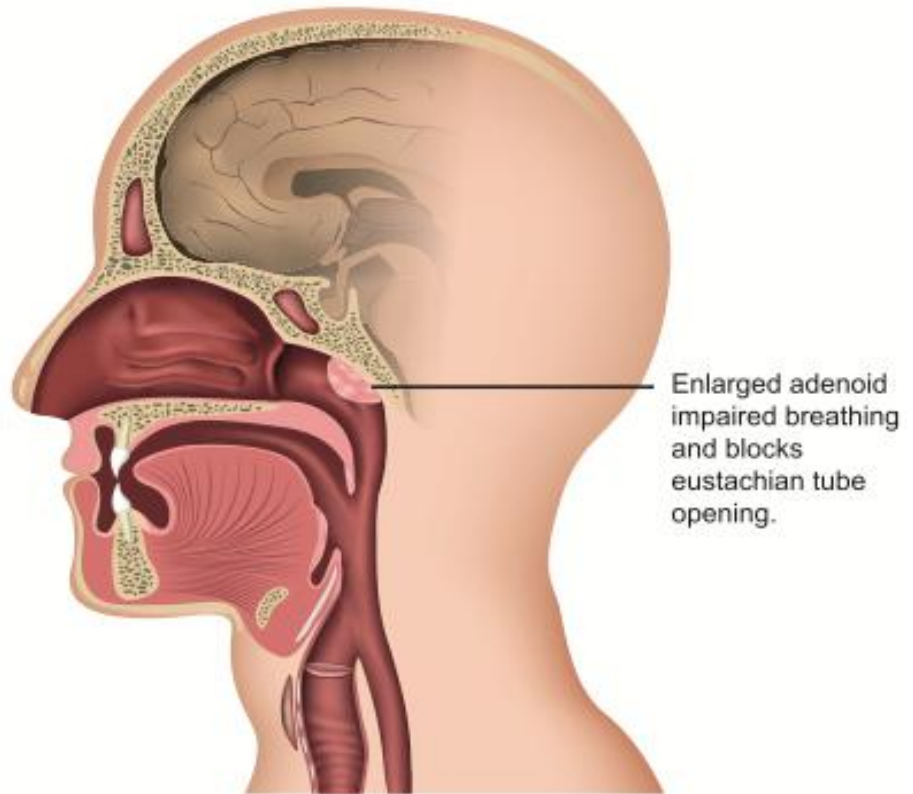


丰采美學牙醫診所 | DR.EMMA

為什麼會口呼吸？

2

Adenoid Hypertrophy



鼻腔不通

過敏、感冒或空氣品質差，會造成鼻黏膜腫脹、鼻竇炎等問題，進而導致鼻腔和呼吸道阻塞，無法正常鼻呼吸，只能被迫改口呼吸。另一個常見於幼童口呼吸原因是**腺樣體肥大**。口呼吸並非正常生理狀況，會導致血氧濃度降低，而**長期口呼吸**將導致包括**臉型、齒顎與呼吸道**等許多問題。

口顎肌肉無力

口顎肌肉無力來自於工業化精緻飲食使得咀嚼肌缺乏鍛鍊，造成齒顎發育時缺乏足夠刺激。較為人知的明顯後果是發育不良的**畸形齒顎**以及牙齒萌發空間不足所導致的**凌亂牙齒、暴牙或咬合不正**。較不為人知的後果是**狹窄的呼吸道**，會造成日後**睡眠呼吸中止症**的終身問題及相關慢性病。



口呼吸對臉型的影響

孩子的臉蛋竟然會被口呼吸影響？

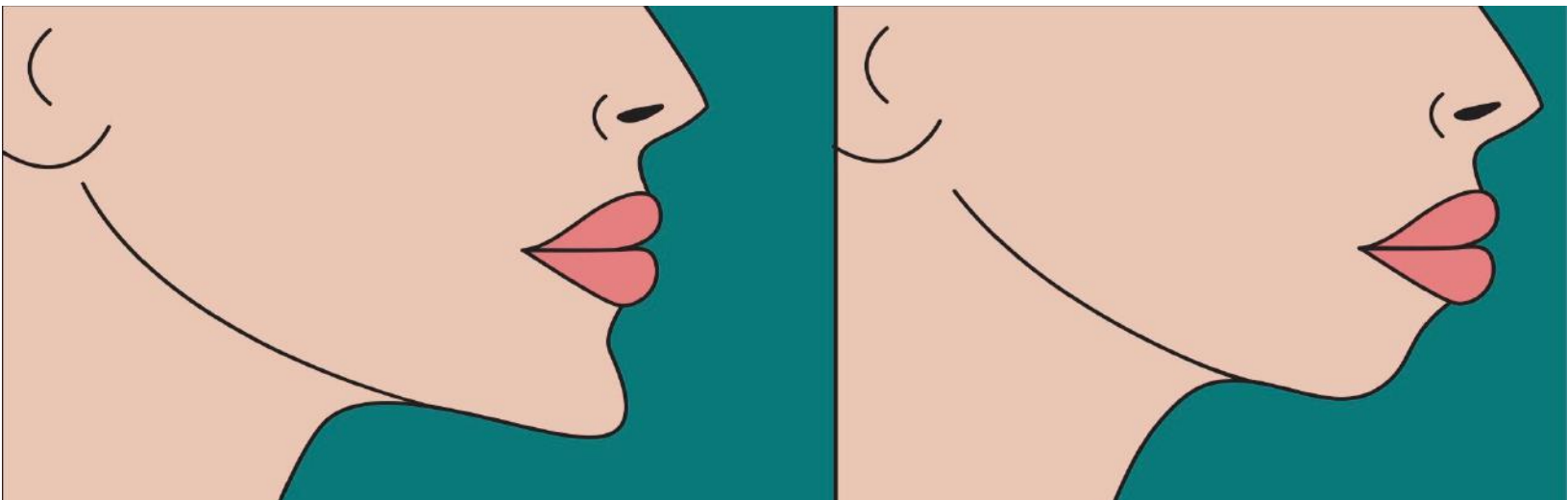
暴
牙

習慣用嘴巴呼吸的孩子，舌頭長時間沒有位於正確的位置來抵住上顎，導致上牙弓失去支撐的力量而發育不良成畸形發展；加上口腔肌肉受力不均，長久下來就有可能造成暴牙情形。

Dr. EMMA 蔡宜均 醫師 齒顎與呼吸道專家

經常口呼吸的孩子，使用鼻腔呼吸的機會少，呼吸量也不足，造成鼻腔發育不足，逐漸變成一個惡性循環。長期被迫口呼吸使得口腔開始演化成呼吸道：臉型衍變成長長的馬臉、下顎後縮變成小下巴，而為了打開口腔呼吸道而常常會呈現彎腰駝背的姿勢。

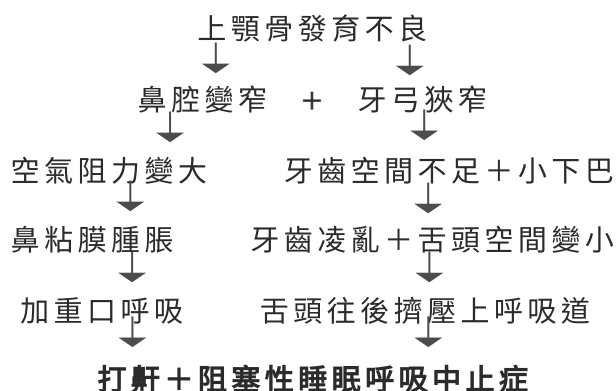
馬
臉
與
小
下
巴



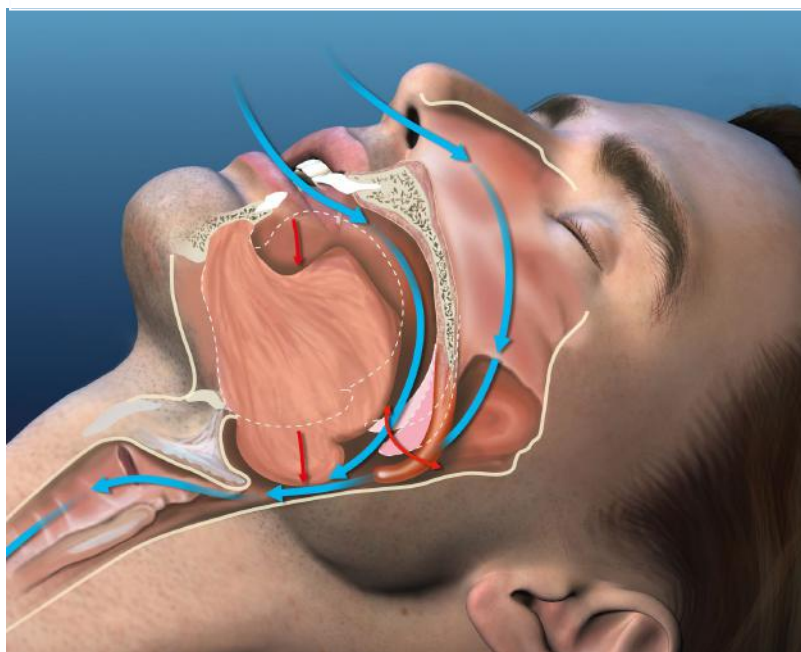
口呼吸對齒顎健康的危害

牙齒凌亂 + 呼吸道狹窄

鼻子過敏會導致鼻塞，自然會使用口呼吸，但口呼吸會讓舌頭無法維持正常抵住上顎的支撐位置而造成上顎骨發育不良問題，並開啟一連串的惡性循環：



圖：牙弓發育不良導致牙弓空間不足，因此牙齒被迫凌亂排列



圖：紅色箭頭顯示舌頭空間變小，被迫往後方擠壓上呼吸道造成呼吸中止症

白努利原理

1

空氣流過狹窄的地方流速會加快、阻力會變大，因此鼻腔通道變窄會使得鼻黏膜更容易腫脹，又會造成鼻呼吸的空氣流量變少，呼吸不到足夠的空氣，更加重口呼吸的依賴性，形成惡性循環。



Dr.EMMA 兒童與青少年成長型矯正

- ☐ 1. 嘴唇容易乾裂脫皮，尤其是冬天
- ☐ 2. 不自覺的張嘴，尤其在專心或發呆的時候
- ☐ 3. 看牙時有快溺水的感覺，無法忍受喉嚨有水
- ☐ 4. 睡覺時打鼾，尤其是較胖的人
- ☐ 5. 前牙無法咬斷食物，上下門牙無法接觸在一起
- ☐ 6. 有黑眼圈，常覺得睡不飽及疲倦
- ☐ 7. 早上睡醒後舌頭側面有牙痕
- ☐ 8. 半夜覺得喉嚨乾要起床喝水
- ☐ 9. 常到耳鼻喉科看診，容易感冒、呼吸道感染
- ☐ 10. 容易鼻塞及鼻子過敏，需經常擤鼻涕
- ☐ 11. 走路跑步時喉嚨易乾、易喘，堅持不了太久
- ☐ 12. 口腔內常有異味，別人覺得你有口臭

6

DR. EMMA 兒童與青少年矯正

成長型矯正

機會只有一次！青春期成長高峰來臨之前，
在6-14歲間是改變孩子一生健康的關鍵時期

如何改善口呼吸？

invisalign 隱適美 | DR. EMMA



對齒顎與呼吸道的幫助

口呼吸造成的中臉部發育不良與鼻腔問題可透過『上顎骨擴弓』來改善：同時將牙弓與鼻道擴寬，增加齒列與鼻呼吸道的空間，一併改善齒列擁擠與鼻道暢通度，並訓練用鼻呼吸，徹底改善根本的地基問題。最佳上顎骨擴弓的時間是6-10歲。

傳統的「快速牙弓擴張器」(Rapid Maxillary Expansion)是用口內裝置將上顎骨撐寬。擴張器是做「骨頭矯正」，而非牙齒矯正，因此仍需要第二階段牙齒矯正將牙齒排齊。

「隱適美」推出的兒童「Invisalign First」裝置，針對混和齒列需要調整骨頭的小朋友，同時改善顎骨寬度與牙齒排列，舒適度比較傳統擴張器好。

對臉型的幫助

口呼吸造成的下臉部發育不良（小下巴），可使用『下顎前導生長裝置』矯正，藉由孩子自身生長潛力來誘導下顎骨生長，最佳的下顎前導生長時機約為9~12歲。

傳統的下顎前導生長是透過口內的活動或固定矯正裝置來達到刺激下顎生長的效果，一天至少需配戴12~14小時。「隱適美」針對青少年下顎前導生長裝置「MA小翅膀」可同時達到下顎骨生長刺激與牙齒矯正效果，治療期間約1年到1年半，治療成功與否關鍵會取決於小朋友的配合度。



矯正前 Before

就讀國三的王同學，從小有著鼻子過敏的困擾，長期口呼吸的關係，臉型已造成改變：下巴變得短小，上唇前突，牙弓也變得狹長，牙齒看起來也看起來暴暴的，是典型的「安格氏II級異常咬合1類」。(上顎前凸，牙齒往前暴)。這類型的病患，通常會使用上顎快速擴張裝置。而隱適美隱形牙套目前也有上顎擴張的效果，尤其是對於學齡階段的孩子效果更為顯著。



丰采美學牙醫診所 | DR.EMMA



矯正後 After

考量王同學已經出現明顯口呼吸臉型與齒顎的發育不良，Dr. Emma 為王同學設計的治療計畫同時採用了隱適美「上顎擴弓裝置」及下顎前導裝置「MA小翅膀」。

一年後王同學的上顎擴張到理想的程度，最神奇的是下巴也漸漸地長出來了，口呼吸的習慣也戒除了。不僅牙齒及臉型改變，他也變得更有自信，連來看診時講話都不一樣了呢！



丰采美學牙醫診所 | DR.EMMA



隱適美 QA 集

還有很多問題想了解？沒問題，Dr. EMMA為妳準備了隱適美患者在開始戴牙套前常問的問題：

Q: 隱適美隱形矯正費用是多少？

隱形牙套的價格會根據療程的複雜程度與所需的時間收取不同的費用。簡單的療程案例目前收費在16～20萬之間，若是中等及困難的案例費用大約在20～30萬之間。

Q: 隱適美療程需要多久？

一般情況下平均療程時間大約是一年半至兩年。簡單案例通常可以在一年內完成矯正療程；困難案例可能會超過兩年。

牙套費用大比拼！

牙齒矯正前你需要知道的事

大安丰采美學牙醫 · 新店丰采美學牙醫

Orthodontics

牙套選擇/費用範圍

矯正計畫

兒童早期矯正

簡單案例

一般案例 (不需拔牙)

複雜與拔牙案例

傳統金屬
矯正器
\$10-14萬

無

\$8-10萬

\$10-12萬

\$12-14萬

陶瓷自鎖
矯正器
\$14-18萬

無

\$13-15萬

\$15-17萬

\$16-18萬

舌側矯正器
\$20-35萬

無

\$20-25萬

\$25-30萬

\$30-35萬

隱適美
隱形牙套
Invisalign
\$10-30萬

\$10-12萬

\$16-20萬

\$20-25萬

\$25-30萬

*以上金屬及陶瓷矯正器價格範圍皆以自鎖式矯正器為主（傳統矯正器價格範圍會較低一些）

**隱形牙套價格範圍是以美國隱適美(Invisalign)原廠牙套為主(白牌隱形牙套價格差異甚大)

Q: 隱適美多久回診一次？

若配戴狀況沒問題的話，每次回診會提供後續 6～8 副的牙套做配戴，約 2 - 3 個月回診檢視確認配戴狀況及進度。

Q: 隱適美有年齡限制嗎？

隱適美不受年齡限制，能針對輕度到嚴重的案例提供有效治療，包含暴牙、戽斗、咬合過深、牙齒擁擠及牙縫過大等，Dr. EMMA 的隱適美案例從七歲至七十多歲都有喔！

Q: 隱適美矯正需要拔牙嗎？

隱適美矯正系統可降低拔牙機率，而原因是因為隱適美與傳統矯正兩者的矯正力學原理不同，拔牙只是一個獲得排列牙齒空間的方法，如果只需要少量空間就不見得需要拔牙，可以靠修磨牙齒與牙齒之間的縫隙增加空間即可。

Q: 隱適美甚麼情況下會修磨牙齒呢？

若是不需要拔牙的矯正療程，醫師就可能會適量修磨牙齒與牙齒中間的縫隙，使齒列增加空間即可改善排列，且修磨的量都是經過醫師精密計算的，不會影響牙齒健康喔！

Q: 佩戴牙套是否會影響說話的能力？

初期配戴隱適美隱形牙套可能會暫時影響發音，但約一兩周就會漸漸習慣，由牙套造成的任何構音障礙或輕微口語障礙現象就會消失。

Q: 隱形牙套有缺點嗎？

隱適美牙套適用於大約 90% 的案例，但對於某些狀況，例如上下顎雙暴牙需要拔牙矯正時，傳統矯正的療程時間會比較短。另外牙套可自行取下，如果自身配合度不足也會使治療效果打折扣。此外在費用上，隱形牙套也相對較高一些。

Q: 可以佩戴牙套的時候吃東西嗎？

建議飲食的時候將隱適美牙套拆下，以方便咀嚼及清潔，但餐後還是要刷牙，維持口腔清潔。



Dr. Emma

怎麼樣可以得到幸福呢？



“幸福不是現成或隨手可得的，幸福來自於勇敢地採取行動！”

-達賴喇嘛

和Dr. Emma一起勇敢地

探索。發現



屬於自己的幸福！

現在預約 Dr. Emma

兒童與青少年成長型矯正

隱適美隱形矯正



傳統齒顎矯正

正顎手術矯正

丰采美學牙醫診所 | Dr.EMMA

Dr. EMMA 蔡宜均 醫師

丰采美學牙醫傳統矯正醫師

丰采美學牙醫隱形矯正醫師

中華民國隱形矯正學會會員

國立台灣大學牙醫學系

隱適美專家醫師



哈佛醫療創新・台大
第一名牙醫團隊

在丰采美學牙醫，我們改變患者的人生



兒童與青少年 成長型矯正

- 口腔肌功能訓練
- 上顎快速擴張
- 下顎生長導引
- 口呼吸矯治



EM 隱適美隱形矯正

- 數位微笑設計
- 顏面美學導向矯正計畫
- 全口重建矯正規劃
- 全瓷貼片美學規劃



傳統齒顎矯正

- 自鎖式矯正
- 骨性暴牙矯正
- 歪臉矯正



正顎手術矯正

- 戽斗矯正
- 骨性暴牙矯正
- 歪臉矯正



大安丰采美學牙醫

台北市大安區新生南路二段18號

捷運東門站 5號出口

(02) 2219-0055



新店丰采美學牙醫

新北市新店區中央路210-1號

捷運小碧潭站 2號出口

(02) 2397-2099