

矯正治療前安全自評指南 | 入門版

給你和爸媽的 **5** 分鐘矯正安全小手冊

氧樂多牙醫診所 | 趙哲暘醫師 | 2026-04-01

適合讀者：高中生程度 | 閱讀時間：約 5 分鐘

▣ 你想矯正牙齒嗎？先看這裡！

矯正牙齒就像蓋房子——地基沒打好，蓋得再漂亮也會出問題。

很多人在矯正前，不知道醫師應該先檢查哪些事。結果矯正完了，牙齒變整齊，但卻出現下巴痛、睡不好、頭痛...這些都可能是因為「矯正前沒做好安全評估」。

這份小手冊幫你搞懂：矯正前要注意的 **3** 件大事，以及 **30** 個問自己的問題。

▣ 第一件大事：你的喉嚨和鼻子通暢嗎？

▣ 呼吸道就像水管

想像你的喉嚨是一條水管。如果水管太細或堵住了，呼吸就不順。矯正牙齒時，牙齒會往內移動，有時候會讓這條「水管」更細。

怎麼知道你的呼吸道有沒有問題？

問自己這些問題：

- 睡覺時會打呼嗎？（被家人抱怨過嗎？）
- 早上起床常常覺得沒睡飽、頭很沉？
- 鼻子常常塞住，只能用嘴巴呼吸？
- 扁桃腺（喉嚨兩側的肉球）很大？

△ 如果有 2 個以上「是」，要告訴你的矯正醫師！
矯正醫師有責任在治療前幫你評估呼吸道狀況。

第二件大事：你的下巴關節健不健康？

□ 下巴關節就像門鉸鏈

你的下巴不是直接接在頭骨上的——中間有一個像「門鉸鏈」的關節，叫做顫顎關節（TMJ）。

這個關節如果有問題，矯正治療可能讓它更嚴重。

怎麼知道你的下巴關節有沒有問題？

- 張嘴或閉嘴時，下巴關節有沒有「喀」的聲音？
- 早上醒來下巴會痛嗎？
- 頭很痛，但吃止痛藥效果不好？
- 牙齒的咬合面（上下牙齒互咬的地方）有沒有被磨平？

△ 如果有「是」，矯正前要先處理關節問題！
好的矯正醫師應該先幫你評估關節，才開始治療。

第三件大事：你的下巴位置正確嗎？

□ 下巴就像積木的基底

你的上下牙齒能整齊咬合，靠的是下巴骨在正確的位置。

如果下巴骨的位置偏了，矯正牙齒之後，可能看起來整齊，但咬合力量不平均，之後容易出問題。

快速自我觀察：

- 照鏡子微笑，你的下巴是不是偏向某一側？
- 咬牙的時候，有沒有一邊咬得比較用力？
- 你的臉左右兩邊看起來一樣嗎？

這些不是你要自己診斷的，而是要去找醫師幫你檢查的！

矯正安全評估 30 問——對照自己的狀況

在看矯正醫師之前，先自己勾選一下：

A. 呼吸道 & 睡眠（6 題）

#	問題	我的狀況
1	我睡覺時會打呼（家人說過）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2	我白天常常很想睡、精神不好	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3	我鼻子常塞，習慣用嘴巴呼吸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4	家人說我睡覺時有短暫停止呼吸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5	我的扁桃腺很大（醫師說過）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6	我脖子偏粗（領口尺寸比同齡人大）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

B. 下巴關節 TMJ (6 題)

#	問題	我的狀況
7	張嘴或咬東西時，關節有聲音（喀喀聲）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8	嘴巴打不開（開口受限）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9	常常頭痛或耳朵附近會痛	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10	睡覺時磨牙或白天會咬緊牙關	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11	牙齒咬合面很平滑（被磨平了）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12	以前有被診斷過 TMJ 問題	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

C. 下巴 & 臉部對稱 (3 題)

#	問題	我的狀況
13	咬牙時，下巴會往一邊偏	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
14	臉部左右明顯不對稱	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
15	下巴尖偏向某一側	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

D. 牙齒健康歷史 (5 題)

#	問題	我的狀況
16	有做過根管治療（抽神經）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
17	有過牙齒外傷（被打到、摔倒撞到）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
18	家人做矯正後有出現問題（如根吸收）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
19	牙齦萎縮，牙根外露	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
20	牙齦常常流血或有牙周病	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

E. 矯正歷史 (3 題)

#	問題	我的狀況
21	以前矯正過，但後來又跑掉了	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
22	有牙齒沒有長出來 (埋伏齒)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
23	有先天缺少恆齒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

F. 全身健康 & 藥物 (3 題)

#	問題	我的狀況
24	長期在服用影響骨質的藥物 (如類固醇)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
25	有糖尿病或甲狀腺問題	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
26	有過臉部外傷或顎骨手術	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

G. 生活習慣 & 配合度 (3 題)

#	問題	我的狀況
27	我願意矯正後長期 (甚至永久) 戴維持器	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
28	我能每天確實刷牙，維持口腔清潔	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
29	我有打球等接觸性運動 (需特殊牙套)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

H. 知情同意準備度 (1 題)

#	問題	我的狀況
30	醫師有告訴我「針對我個人」可能發生的風險和機率嗎?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

▣看完這份清單後，你可以做什麼？

1. 把你勾「是」的項目，帶去給矯正醫師看
2. 問醫師：「我這些狀況，矯正前需要額外評估嗎？」
3. 如果醫師說「不需要」但你覺得不放心，可以尋求第二意見

▣好的矯正醫師，不會只看牙齒，也會看你的呼吸、關節和整體健康！

▣需要更深入的評估？

氧樂多牙醫診所 | 趙哲暘醫師

提供齒顎矯正安全評估，整合呼吸道、顛顎關節、咬合功能的全面檢查。

本文件版權所有，僅供教育目的使用。© 2026 氧樂多牙醫診所