

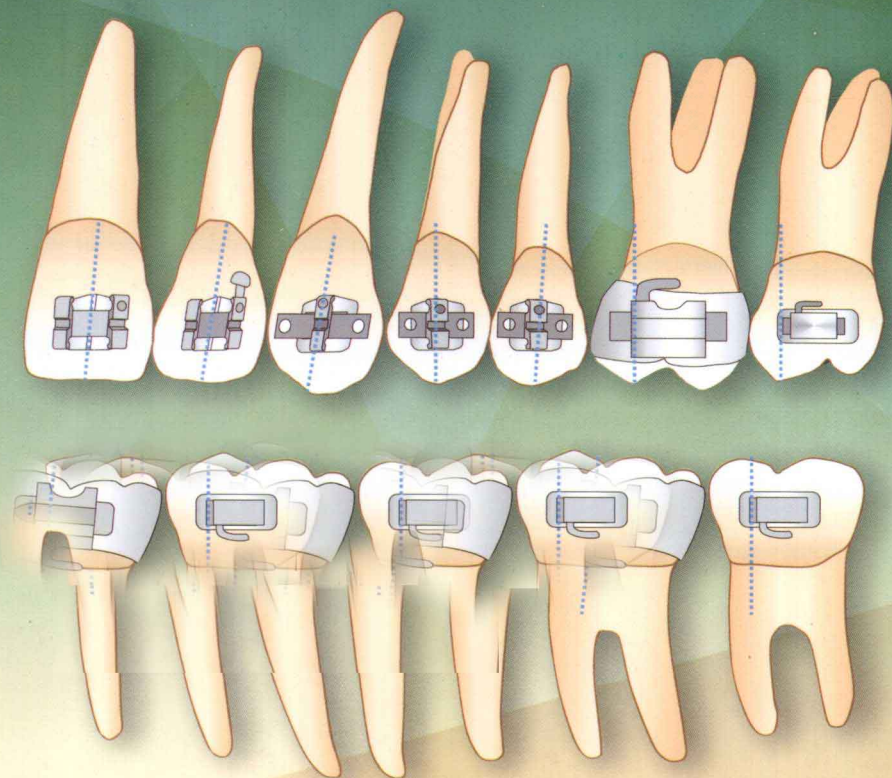
亚历山大矫治技术的 20项基本原则

THE 20 PRINCIPLES OF THE
ALEXANDER DISCIPLINE

原著 R. G. "Wick" Alexander

主译 冯 雪

审校 丁 寅 邵金陵



The 20 Principles of the
Alexander Discipline

亚历山大矫治技术的 20 项基本原则

原 著 R. G. “Wick” Alexander
Clinical Professor of Orthodontics
Baylor College of Dentistry
Dallas, Texas



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

亚历山大矫治技术的20项基本原则 / (美) 亚历山大 (Alexander, R. G.) 原著;
冯 雪主译. --北京: 人民军医出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5091-4437-4

I. ①亚… II. ①亚…②冯… III. ①口腔正畸学 IV. ①R783.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 222664 号

Title of the English original edition:

The 20 Principles of the Alexander Discipline

Copyright © 2008 by Quintessence Publishing Co. Inc., Chicago, US

著作权合同登记号: 图字-军-2010-082

策划编辑: 杨 淮 文字编辑: 葛金楠 责任审读: 伦踪启
出版人: 石 虹
出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927260
策划编辑电话: (010) 51927300-8027, (010) 51927260
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京印刷一厂 装订: 恒兴印装有限公司
开本: 889 mm × 1194 mm 1/16
印张: 14.5 字数: 250 千字
版、印次: 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~1500
定价: 225.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书由国际知名口腔正畸专家 Alexander 教授根据他毕生的临床经验编写而成。全书共分为 20 章，每一章都被总结成一项正畸临床原则，分别为：努力等于收获，世上无小事，KISS 原则，建立稳定性的目标，特殊设计托槽的使用，将矫治目标设计到托槽上，发掘生长潜力以获得预期的矫形改变，建立理想的牙弓形态，遵循合理的弓丝序列，治疗早期稳定牙弓，确保弓丝完全结扎入槽并维持牙弓的整体性，利用摇椅弓丝整平牙弓打开咬合，口内牵引协调牙弓间关系，采用非拔牙矫治，根据需要采用拔牙矫治，促进患者的配合等等。

全书内容详尽，结构合理，同时还配以大量的图片以便于读者的阅读和理解。本书适合口腔正畸医生、全科医生的学习参考之用。

中文版序

我一生中最快乐的事情之一莫过于能有机会来到中国，并与一群志同道合的医生们一起分享我的一些正畸矫治理念。早在1991年5月，傅民魁教授热情地邀请我组织了一个继续教育项目，理论讲座结束后，20位年轻的正畸医生参加了为期2天的typodont课程。

之后，傅教授邀请我在北京举办的第一届国际正畸正颌会议上发言。我还记得我的老朋友 Bill Bell 医生，这位来自德州的著名颌面外科医生，他在会议上向大家介绍了我。

在此之前，傅教授让他的3个研究生将我的…当时是新书——《亚历山大直丝弓技术》中的5个专题章节翻译成中文（简体）。感谢你们，马医生、卢医生、施医生。

20年后，我经常回首过去，我有幸结识了许多难忘的医生，他们的盛情款待使我在中国的旅程如家般温暖。

2001年，第四军医大学的邵金陵和冯雪医生翻译了我的著作《亚历山大直丝弓技术》。

2002年，在中国亚历山大矫治技术推广10周年庆的活动中，我在北京进行了1天的讲座。同时，魏松和贾绮林医生出版了一本《亚历山大口腔正畸矫治技术的原理与应用》的专著。

2004年我在西安、武汉、广州和香港进行了巡回演讲，同时我获得了一个非常难得的机会：受邀在第一届两岸四地口腔正畸学术会议上进行演讲。

过去的6年里，我经常到中国，又结识了一些新

的正畸医生，并和他们建立了深厚的友谊，也享受了中国的美食。

在此向历次学术讲座中为我翻译的所有医生表达最诚挚的谢意。我坚信好的译者会将我的演讲表达得非常精准。

另外一件高兴的事情就是一些中国的正畸医生参观了我们的诊所，魏松、贺红、卢医生、冯雪、曹军等，他们回国后推广了我们的矫治技术。

特别感谢北京大学的魏松医生，他是中国亚历山大矫治技术的非常活跃的代言人，他作为特邀演讲者参加了5次在世界各地举办的亚历山大矫治技术研讨会。

还要感谢第四军医大学口腔医学院的丁寅教授和他的团队翻译了本书。我和许多正畸医生都非常感谢你们为此书中文版的出版所付出的努力。

感谢美奥公司对亚历山大矫治技术的支持和努力，并且组织安排了我在中国各地的巡回演讲。非常感谢能拥有美奥公司的产品以及趋于完美的服务。

当我再次回首20年前，10次访问中国，坦率地说，能到你们国家传播我的这项技术，是我一生中非常幸福的一件事。这么多朋友和同仁热情地款待我，使我爱上了这个国家和人民。我的最终目的是传授、分享、培训亚历山大矫治技术。

祝愿能以本书为基础以提高大家的临床矫治水平，这样患者才能获得极佳的咬合功能和美丽的微笑。

让我们一起努力吧！

中文版序

One of the great joys of my life has been having the opportunity to come to China and share my philosophy of orthodontics with such an appreciative group of doctors. Historically, it all began in May, 1991, Professor Min-kui Fu was so kind to invite me to be on the program. After the lecture, 20 young orthodontists attended my two-day typodont course.

Following this time together, Professor Fu invited me to speak at the 1st International Orthodontic and Orthognathic Conference in Beijing. I remember Dr. Bill Bell, long time friend and famous maxillofacial surgeon from Texas, introduced me at this meeting.

Before this event, Professor Fu had 3 of his post graduate students translate five featured chapters in my ...then, new book..."The Alexander Discipline" into Chinese (Mandarin). Thank you, Drs. MA, LU, and SHI.

Twenty years later, I can look back to the many times I have visited and the many incredible doctors who have made me feel so "at home" during these journeys.

In 2001 Drs. Jin-ling SHAO and Xue FENG from the Fourth Military Medical University of Xi-an translated the entire book, "The Alexander Discipline".

In 2002, on the 10th anniversary of the introduction of our technique in China, I presented a one-day lecture in Beijing. At the same time, Dr. Song WEI and Dr. Yi-lin JIA published a book "The Alexander Discipline and Its Clinical Application," in China.

An exciting opportunity came to me in 2004 when I lectured in Xi-an, Wu-han, Guang-zhou and Hong Kong. At the same time, I was invited to speak at the 1st Cross Strait Four Regions Orthodontic Conference.

The last six years I have continued coming to China, meeting new doctors and enjoying your friendships and wonderful Chinese cuisine.

I would like to say a big, "Thank You" to all those doctors who have translated my lectures. I always

believe the lectures are only as good as the translator.

Another joy has been to have Chinese orthodontists spend time in our office...Dr. Song WEI, Professor Hong HE, Dr. Jenny LOU, Dr. Xue FENG and Dr. Jun CAO ... and then return to China to spread the word.

A special recognition is given to Dr. Song WEI from Peking University. He has been a very positive representative for China as a guest lecturer at five Alexander Discipline International Symposiums held around the world.

A special "thank you" is given to Dr. Ding and other faculty at No. 4 Military Medical University for also translating this 2nd book. The commitment of your faculty and students to make this book available in the Chinese language is greatly appreciated by me and hopefully many future orthodontists.

A note of appreciation to American Orthodontics for their efforts and support of our philosophy of orthodontics as well as organizing and supporting my lecture tours. I have been extremely happy with American Orthodontics products and their service toward excellence in orthodontics.

Again, as I reflect back 20 years and 10 visits to China, I can truthfully say that being in your country has been a true blessing in my life. So many friends and colleagues have treated me in such a gracious way and guided me as I fell in love with the people and the country. The ultimate goal has been to teach, share and educate you in the principles of the Alexander Discipline.

May this book be the stepping stone to improve the quality of your treatment so that your patients' results will have excellent functional occlusion and beautiful smiles.

"On to the Future!"

序

近年来，随着口腔正畸技术的快速发展，相继诞生了一批具有重要临床意义和良好矫治效果的正畸新技术，如微种植钉支抗、自锁托槽矫治器、无托槽隐形矫治器等。应用广泛的直丝弓技术也在不断发展与改进，充分体现安全、高效、舒适、美观和稳定的现代正畸理念。

亚历山大矫治技术自 20 世纪八十年代初推出至今已经历了 30 年的历史，现在仍然是临床主流直丝弓矫治技术之一，在全球被众多正畸医生应用。亚历山大医师在传授和推广该技术的同时，也在不断总结、不断发展这一技术，使之更加充分体现亚历山大矫治技术的精髓，即用最短的时间和最简便的方法，获得最好最稳定的治疗效果。该书介绍的有关“亚历山大矫治技术的 20 项基本原则”，正是对他多年来应用亚历山大技术治疗数以万计的临床病例总结出的成功经验的高度概括。该书涉及的原则和技术是对亚历山大矫治技术的进一步发展，不但有利于临床正畸医生加深对该技术精髓理论的理解，更具有很强的临床指导

意义。相信该书对于临床正畸医生来说是一部很好的临床参考书，这也是我们将此书译成中文，推荐给广大读者的初衷。

认识亚历山大医师已有十多年时间，从 2000 年他首次访问第四军医大学口腔医院正畸科以来，他已经先后 5 次来西安传授亚历山大矫治技术，并参加科室临床病例会诊、讨论，给研究生授课。他虽然年事已高，但仍不乏对正畸事业的执著追求，这种精神令我们非常感动。同时，他讲课时诙谐幽默，栩栩如生的风采仍不减当年，充分体现出大师的风范，令人敬佩。

在他第一次访问第四军医大学口腔医院正畸科时，由邵金陵、冯雪医生翻译出版了他的《亚历山大直丝弓技术——口腔正畸矫治原理与实践》一书。10 年后，由冯雪副教授主译并由科室多位青年医生参与翻译的亚历山大医师最新出版的《亚历山大矫治技术的 20 项基本原则》一书中文版即将出版，该书及时将亚历山大医师的临床经验介绍给中国正畸医生，并使广大患者从中受益。

丁 寅

献 词

我非常高兴能将此书献给所有影响我一生的人们。从我的妻子 Janna 开始,她的忠诚及支持给予我安全感和信心来追求我的梦想。再者,我的父母 Jake 和 Gerry 以及我的兄弟 C. Moody, Skip 和 Kay, 他们对早年的我影响颇多。兄长 Moody, 长我 4 岁, 就像第二个父亲似地待我。我们家的孩子都非常出色。Chuck 和他的妻子 Ken 有 3 个令人羡慕的孩子——Mac、Blake 及 Kellyn。J. Moody 和 Emily 是 Hill、Wick、Avery 及 Isaebille 的称职父母。女儿 Shanna 及她的丈夫 Luis 有两个出色的儿子, Mateo 和 Marco。

我又怎能忘记对我影响很大的 Amarillo 高中的西班牙语老师, Weir 女士; 我的足球教练, Defee 先生; 还有演讲老师, Flathers 先生; 还有德州科技大学牙学院的许多同学及正畸科的同仁给予我的积极影响。如果没有正畸科 A. P. Westfall 医生的支持与鼓励, 我也不会有今天的成就。

在我的第一本书中我提到如果我的儿子能够成为正畸医生我将会欣喜若狂。梦想成真了! 要是以后他们的下一代也继续从事正畸事业该有多好!

在 Stephen Covey 最新的一部书《第八项习惯》(Free Press, 2004) 中, 他着重强调一种观点: 一个人达到人生最至高无上的目标就是找到自我的声音。对于我, 这声音就是通过使用简单的序列化技术获得最高质量的正畸治疗结果。经过多年的探索和实践, 亚历山大矫治技术诞生了。Covey 鞭策我们“激励他人去找寻他们的声音”, 这也就是本书的用意。

此书献给当代及未来全世界的正畸同仁们。我希望此书能巩固你们之前所学的理论基础同时给予你们新的理念, 从而提高你们完成病例的质量及保持治疗的长期稳定性。我希望你们乐于听取我的“声音”。我最大的希望是当你们努力去找寻自我的声音时这本书能起到重要作用。你们是自己人生的主舵手, 你们做出的每一个正畸决策都将影响你们的患者的治疗结果。你们知道要做什么。希望你们用期望、智慧及承诺与患者分享你们的声音, 做你们该做的一切来获得患者美丽的笑容。毕竟, 那些笑容才是你们成功的标志。

前言

有人曾说过在人的一生中每个人都应针对一些问题写一本书。1987年，我曾写过一本名为《亚历山大直丝弓技术——口腔正畸矫治原理与实践》的书，现在已被译为日语、西班牙语、法语、意大利语、葡萄牙语、汉语、俄语。你们中的很多人或许想知道为什么我又写了一本同样主题的书。我是不是在重复讨论同样的问题呢？

答案当然是否定的，这本书不是上一本书的替代或更新，上一本书主要是以病例的形式介绍我的临床经验。从那时起，大量的研究工作（大多是我们的病例）证实了这项技术的可行性。对这项技术是否需要更深入的解释？是的，这就是本书的目的所在。

循证牙科学是应用当前最好的科学研究及临床实践为患者进行治疗的依据。在本书中，将会出现很多循证医学知识，这些都是我们临床经验的体现。随着时间的推移，科学技术会继续帮助我们提高治疗效率。

在亚历山大直丝弓技术发展的这些年，同样也是我思想逐步发展的时期，我希望可以通过笔尖传递我的思想。同时，同事们提出的建设性意见对我也有很大帮助。很多年前，一位法籍正畸医生与我的一位朋友交谈时说：亚历山大直丝弓矫治技术并没有什么原则，仅仅是能够很好地移动牙齿的矫治器。他认为这些托槽用任何一种技术都能高效地移动牙齿。虽然托槽在此方面确实是高效的，但这位正畸医生没有理解（或是我未恰当解释）序列矫治的特点，例如使用连续弓丝而不是片段弓以及本书中重点描述的其他一些原则等。

当我反思上述观点时，我发现在我的演讲中，我并没有充分强调我们区别于其他技术的基本原则及概念。于是，在反复思考重新整理后我们的课程从强调

亚历山大矫治技术与其他技术的区别开始。课程题目从“亚历山大矫治技术的全面应用”改为“亚历山大矫治技术原则”。

本书详述了最新的亚历山大矫治技术，下一本书将专注于特定的正畸问题以及如何解决这些问题。通过着重讨论某一特定问题，我们可以给予读者他们需要的知识来进行成功地矫治。这些年来，不同国家的不同团队每年都邀请我为那些已经开展这项技术的医生开设高级课程。这些高级课程包括特定错殆的矫治细节，而这也是我下一本书的主要内容。

矫治器的发展

亚历山大矫治技术最初使用的矫治器是1977年开发的，被称作VSD矫治器，于1985年开发的第二代称作迷你Wick矫治器。在这款的设计中，使用了更坚硬的合金，减小了托槽尺寸，并重新设计了旋转翼使之更高效。1997年发展了第三代亚历山大矫治器。在此书即将印刷之际，新的亚历山大自锁托槽也正在开发。

在本书很多章节中，将用病例资料讨论一些特定的问题，同时让读者观察治疗进程及结果。当然，一些病例说明的问题可能不止一个，这也将会在书中注明。

John Cotton Dana坦率地告诉我们“敢于教书的人永远不能停止学习”。这些年来我不断反思我的正畸职业生涯并问我自己“上帝，为什么是我？”作为一个普通人，我最大的天赋是抑制不住的好奇心，同时我也希望将事情简单化，我想我还有天生的主动性或耐心去完善各种事情。Calvin Coolidge曾做出最好的解释：“世界上没有什么东西可以取代坚持的位置。才能也不行，虽有才能却不成功的人大有人在。天才

也不可能，没有人认可的天才会被嗤为笑柄。教育也不可能，这个世界已然充斥着受过良好教育却整日玩忽职守的人。坚持不懈和决心才是最强大的。”正是由于好奇心、坚持不懈以及众人的帮助，才让我有机会创造了这一技术并与大家分享。

正畸矫治原理

目前正畸治疗的理念似乎正在改变。在我看来，一些人热衷于将正畸专业向商业化转变，大医学已经有这种变化发生了。当然，私人诊所如果要持续开门营业就必须盈利。照惯例，通过收取合理的费用，我们应当确保患者能够接受到高质量的治疗。如果我们的专业要生存下去，我个人认为必须要继续强调高品质的服务。

当然，使我们的矫治系统更高效也是很重要的。我总在不断改进技术以提高效率。令人头疼的是一些策略可能对提高效率有用，但是却没有考虑到患者的最佳利益。例如，我曾多少次听医生抱怨“我没办法让患者坚持戴头帽，所以我将用功能性矫治器。”其实多下点功夫在与患者交流和教育上，患者很可能出乎意料地做得很好。

减少复诊次数是我坚持多年的理念，“让其发挥作用”这一原则也验证了该论点，但在治疗期间每3个月复诊一次是不切实际的。任何持久的信念必须建立在坚实的基础上，真理必须是经由时间及实践验证证实的。亚历山大矫治技术的一些原则使其具有独特性。

前3个原则主要是关于哲学本质和态度方面的。技术发展的最初目的之一是使治疗简单化，使患者更舒适。任何一项技术如果要获得成功，患者必须参与其中。虽然有些矫治器被称为“不需要患者配合”的矫治器，事实上是不可能的。每个患者都必须清洁牙齿、维护矫治器、注意饮食习惯以及按时复诊。让患者参与到治疗中来，不仅让他们在治疗过程中有一定的主动权，同时也保证了高水平的治疗结果。

对这项技术而言，患者的依从性是治疗成功的关键。太多时候技术只关注治疗机制，当然这也很重要。但如果没有患者的配合光靠治疗机制很难达到满意的效果。在正畸教学中，总是忘记教给学生激励患者的方法。医生应该主动去学习这项技能使自己有能力去

激励患者。

我的哥哥 C. Moody Alexander 是我们正畸家族的领袖，从 1975 年到 1985 年担任 Baylor 牙科学院正畸科主任。他教给我很多东西，但其中我最感兴趣的是他的教学理念——“学习应当是个有趣的过程”，我完全同意这一观点。

赠 言

我认识一些专家，他们花费毕生精力学习并用他们的天赋去帮助别人。但是当他们退休后，他们从毕生工作中所获得的知识及经验都随之而去，留下了很大一片空白。之后的其他人必须非常努力重复之前的工作才能填补这空白。多年之后，靠尝试及努力，这些人最后才达到前人之前达到的高度。这多么浪费时间和精力啊！

在亚历山大家族中从事正畸始于我的哥哥 C. Moody Alexander。如果他选择了别的专业，我很可能也不会成为正畸医生，他一直是我的向导和灵感的来源。他的儿子 Cliff，踏着他父亲的足迹继续前进，也是我们这项技术的主要贡献者。

作为一个父亲最大的满足就是孩子们继承他的事业。我最开心的是我的两个儿子都选择了与我一样的专业（我很遗憾我的女儿 Shanna 选择做酒店管理，不过她做得很成功）。作为一个父亲和老师，我的目标是将我这四十多年以来所学知识教给我的儿子 Chuck 和 J. Moody 还有我的侄子 Cliff，以使他们尽早达到我的水平，并且继续成长。我现在可以说这一目标已经实现，因为他们比自己的父亲和叔叔更优秀，这多么令人欣慰啊！

实际上，这也是我对每一个对我们正畸理念感兴趣的正畸医生的希望。可以说许多学习并实践亚历山大矫治技术的学生，从 Baylor 牙科学院乃至全球，都是比我优秀的正畸医生。每个老师的目标都是使学生超越自己。

基于以上想法，我推出了关于亚历山大矫治技术的第二本书。随着知识和科技的发展，我们的技术也会改进，永无止境。Robert Schuller 曾说过“会当凌绝顶，一览众山小”，我们只有在爬到最高峰后才能看到其他的山顶。享受这旅程吧！

致 谢

如果没有我的工作人员辛勤工作及奉献的话，这本书是不可能出版的。我在正畸研究、演讲、著作方面的助手 Elisa Espinas-San Juan 医生耗费了数不清的日夜去搜集照片、制作图表、帮助我构建章节。我的行政助手，Becky Davis，协助手稿的最后完成。这两个人为本书付出了最大的努力。

Michael Swartz 医生利用自己的学识和天赋帮助我编辑及校对手稿并制作图解。回溯到早期与 Ormco 公司的合作，十分感谢 Mike 的帮助及友谊。

在这一路上有许多良师益友曾经帮助过我。虽然我可能会遗漏帮助过我的重要人物的名字，但是我想感谢所有支持与鼓励我的人。

对我的职业生涯影响巨大的人包括我的老师、朋友和正畸同仁们：Jim Reynolds, A. P. Westfall, Bob Gaylord, Howard Lang, Jay Barnett, John Lindquist, Jim Boley, Bill Robinson, Rober Orr, Tucker Haltom, Peter Buschang, Buzz Behrents, Jerry English, George Cisneros, Olivier Nicolay, Elliott Moskowitz, Brian Preston.

我们在美国的学习小组已经 30 多年了。感谢以下各位的支持与指导：Alan Akridge, Dean Baesal, Mike Cherre, Joe Crain, Gayle Glenn, Lisa King, Chuck Pfister, Larry Roberts 以及 Bob Smith。

让临床医生亲自拍摄特殊照片或查找特别的病例可能会妨碍我们的日常工作。所以特别感谢临床助理 Ellie Oginski 和 Misty Johnson 在帮助拍摄我们所需照片时所付出的努力和他们的积极态度。先前帮忙的助理包括 Gerrie Smith、Melanie Lashley 及 Yalonda Klein。早前的办公职员 Guelda Meddleton 和 Brenda Horton 仍然参与我们的工作。

“没有人是孤立的。”在我职业生涯早期我曾雇佣刚毕业的研究生在诊室工作。几乎每一个病例的完成都离不开这些医生。除了帮助我，他们也学习了这项技术的基本原理并成为成功的开业医生。

我们还接受了 10 名国际医生进行为期 1 年的学习。

我们国际学习小组的领导人和其他一些重要的朋友包括：Crazy Horse-Yasuhiko Asai, Isao Koyama, Shigeki Sakuraoka, Yasuko Kuroda, Chiori Hashiba, Miho Imamura, Haruya Ogawa, Toshio Deguchi, Remo Benedetti, Leonella Caliarì, Maurizio Azzolina, Barbara Lapini, Florian Faessler, Kathrin Faessler, Iris Frasch, Peter Schopf, Astrid Heider, Ingrid Rudzki-Janson, Dominique Schreiber, Edith Fessel, Philippe Delo, Ann Singer, Laura Gonzalvo, Alain Decker, Werner Fiederer, Sylvie Pourret, Isabelle Soufflot, Patrice Yan Luk, Sergey Gerasimov, Prof Fevralina Khoroshilkina, Evgeniy Zubrilin, Urban Hagg, Song Wei, Prof Minkui Fu, Hong He, Feng Xue, Joung Lin Liaw, Morgan Shen, Young-Chel Park, Schwan Somsiri, Marko Perkovic, Ali Ouazzani, Amina Elomrani, Anna Orzelska, Olga Kaska, Morris Strauss, Rafi Romano, M. K. Prakash, Stifanos Karakousoglou, Lvan Gorylov, Vessela Djoneva, Tatyana Karagenska, Andres Vegh, Gabriella Borsos, Claudia Corega, Martin Jenne, Lars Medin, Nazan Kucukkeles, Yildiz Ozturk, Joel Martins, Lidia Martins, Graca Guimaraes, Carmen Luce Rocha Lune, Emilia Kobayashi, De la Cruz, Carlos Calva, Jorge Franco, Numa Escobar, Miguel Sanchez Herrera, He Hong, Melina Tjoe, Catherine Veneracion-Juliano,

Julio Saldarriaga, Constanza Patino, Luis Batres, Elizabeth Cortez, Billy Wiltshire, Carlos Cabellero, Fouad Sidawi, Gene Gottlieb, Larry Wolford.

50 多个研究生用我的病例资料进行了课题研究。不只是他们得到了他们的所需，而且也改变了我对循证医学的观念，对此我要感谢他们。

来自 Quintessence 公司的资深编辑 Lisa Bywaters 和策划编辑 Patrick Penney 提供了技术和专业支持。历经许多困难后，这两位富有经验的专业人士完成了

本书的出版。

特别感谢我的儿子 Chuck，在搬到科罗拉多州之前花了 6 年的时间同我一起工作。以及 Moody，接管我的诊所，他们俩在这本书中都有病例的展示。但更重要的是，看到他们掌握了我的技术和原理，并使其更完善。我十分欣慰有他们和所有学生的陪伴，我的目标是我所知道的都教给他们。我敢说现在他们都是优于我的正畸医生。

目 录

第 1 原则	努力等于收获	1
第 2 原则	世上无小事	7
第 3 原则	KISS 原则	15
第 4 原则	建立稳定性的目标	21
第 5 原则	规划好工作，再完成计划	35
第 6 原则	特殊设计托槽的使用	47
第 7 原则	将矫治目标设计到托槽上	57
第 8 原则	发掘生长潜力以获得预期的矫形改变	73
第 9 原则	建立理想的牙弓形态	95
第 10 原则	遵循合理的弓丝序列	105
第 11 原则	治疗早期稳定牙弓（早期将牙弓连成一个整体）	117
第 12 原则	确保弓丝完全结扎入槽并维持牙弓的整体性	125
第 13 原则	让弓丝充分表达（欲速则不达）	135
第 14 原则	利用摇椅弓整平牙弓打开咬合	143
第 15 原则	建立对称	151
第 16 原则	口内牵引协调牙弓间关系	161
第 17 原则	根据需要采用非拔牙矫治	169
第 18 原则	根据需要采用拔牙矫治	181
第 19 原则	仔细拆除矫治器，正确的保持将增加治疗结果的稳定性	201
第 20 原则	促进患者的配合	209

努力等于收获

“天赋加学识加努力等于成功。”

— Gertrude Samuels

亚历山大矫治技术的第一个原则是努力等于收获 ($E=R$)。这个基本公式是其他一切的基石。这个公式源自 James Allen 写的一本书《As a Man Thinketh》(图 1-1)。100 多年以前, Allen 就曾说过,“在所有人类所经历的事件当中,有努力也有收获,努力与否及努力的程度有多少,是衡量收获的标尺,机遇却不是。”这些简单的话语启迪了很多,他们将这一哲学思想运用到自己的生活当中并受益匪浅。

每个人一生当中总会或多或少经历一些坎坷与挫折。每个人面对挫折的态度对结果有重大的影响。一个人越是努力工作,就越容易“幸运”。在正畸学领域,这一点也同样适用。不管挑战是来自于学习弯制“ Ω ”曲还是激励患者,付出努力越多,结果越好。

$E=R$ 的理念自其提起之初,一直是我们的信念。当患者随同其父母走进我们的诊室时,首先就会看到挂在墙上的图标(图 1-2)。所有的教育资料也是基于这一理念准备的(图 20-3)。

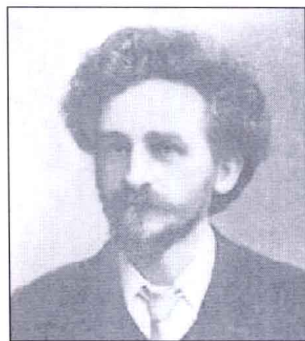


图 1-1 哲学家 James Allen



图 1-2 当患者进入诊室时看到的第一件东西就是付出等于收获这个牌子

成功的关键

在经历了 40 多年的临床实践之后，我领悟到了一些成功的关键所在。系统不断改变，技术不断发展，但真理却是独立于时间之外，恒久不变的，一直指引着成功的方向。这一点，不管是在正畸矫治中还是在人生当中，都同样适用。

自信

自信的理念在每个人的生活当中都扮演着极其重要的角色。尽管这一理念经常被误解为狂妄，但是对于每个从事正畸的医生来说，想要成功，就必须自信。在一本名为《The Little Engine That Could》的童话书里，小火车一直用这句话激励着自己，“我想我可以，我想我可以。”如童话中的小火车一样，每个正畸医生都要把最好的自己呈现给患者。尽管临床医生有时会做得不够好，但他们却一直都在努力。有棒球神话之称的 Babe Ruth 曾被问及当他因三击不中被迫出局时会做何感想，他回答说，“每一击都使我离全垒打更近一步。”多么积极向上的处世态度啊！

坚持不懈

我的好奇心与坚持不懈让自己收获颇丰，在接下来的章节中，我将把自己的收获一一呈现。正如美国第 30 届总统 Calvin Coolidge 说的那样：世界上，没有什么东西可以取代坚持的位置。才能也不行，虽有才能却不成功的人大有人在。天才也不可能，没有人认可的天才会被嗤为笑柄。教育也不可能，这个世界已然充斥着受过良好教育却整日玩忽职守的人。坚

持不懈和决心最强大。靠着“坚持不懈努力下去”的精神，能够解决并将继续解决人类生活当中的诸多问题。

实用主义

在正畸治疗中应用 $E=R$ 原则，应该将每位患者看作是医生的子女或是配偶，给予合理的治疗和贴心的照顾。无论如何，我都是在尽最大努力去创造出尽可能好的结果，如今，我已接诊超过 14 000 名患者，却仍未获得最完美的效果。作为临床医生，与人打交道，必然要现实一些。

古语有云：“努力要求最好是好的，努力想做到完美就是在浪费时间。”不应将这一句当作是不想实施高质量治疗的托辞。相反，它代表着接受现实人类不是完美的。治疗的最终就是使医生实施的操作、患者现实的情况与可能的预后相符合的时候，医生应权衡利弊，决定继续进行治疗还是拆除矫治器。如果治疗结果没达到医生的标准，医生应向患者及其家长解释清楚原因。

自律

每个老师都会问自己能否做到自律。我相信可以。我听到过的关于自律最好的定义来自于沃尔特·哈利：

自律：就是在你应该做的时候，做你应该做的事，不管你是否愿意去做，都不要推托。

当坚持不懈与自律被引入正轨，也就会获得好的结果。Character 提出“在没有人监督你时所做的是”，这同样指的是自律。



图 1-3 Moody Alexander 医生与患者进行良好的交流

结 论

尽管每个医生都喜欢听话的患者，依从性不好的患者对医生来说是一大挑战（图 1-3）。医生会倾向于选择非依从性矫治。我们希望读者能够体会和理解亚历山大矫治技术的精髓，并将其理念用于所有患者，尤其是那些不配合的病例，额外的付出将获得更好的回报。在第 20 项原则中将对依从性进行详细的讨论。

参 考 文 献

1. Allen J. As a Man Thinketh. 1902.

第 1 原则病例研究

概 述

严重的骨性Ⅱ类错殆，使用面弓，依赖患者的配合和生长来完成矫治。

检查和诊断

13 岁女孩，凸面型，唇肌紧张，软组织颏点靠后，严重的骨性Ⅱ类错殆。上切牙唇倾，深覆盖 11 mm，覆殆 4 mm。下切牙区有少量间隙，露龈笑明显。

治疗计划

一般来说这样的患者应该要拔牙。由于下前牙有少量间隙，因此决定尝试非拔牙矫治。

SN/MP 是 33° ，在正常范围内。但是临床检查发现患者存在明显的垂直向骨骼问题，有时候数据并不能反映真正的问题。因此，每天戴 9 ~ 12 个小时的复合面弓，共 19 个月。

讨 论

上牙弓使用全带环式矫治器，下颌使用粘结式矫治器。患者于 1978 年接受治疗，那时正是我从使用带环转向托槽之时。

患者配合很好，也有良好的生长，这个病例治疗时间相对较短（20 个月）。这是一个努力等于收获的好例子。

评 估

长期的随访（治疗后 15 年）显示了良好的稳定性，除了左下侧切牙有些扭转。这可能是由于托槽位置不正确导致侧切牙角度不好引起的。之后粘结时我调整了托槽的角度。

这个患者之后成为一名国际名模，她的笑容证明了这是一个有价值的投资。

第 1 原则病例研究



图 1-4a~c 治疗前面像, 年龄 13 岁 2 个月



图 1-5a~c 治疗前口内像



图 1-6a~b 治疗前模型, 殆面观

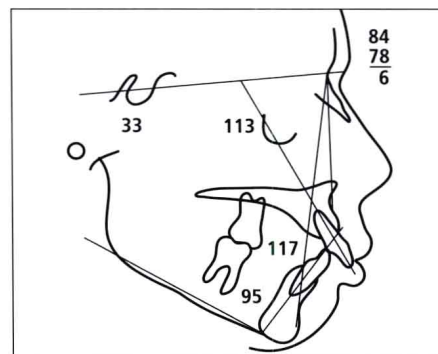


图 1-7 治疗前头影测量描记图

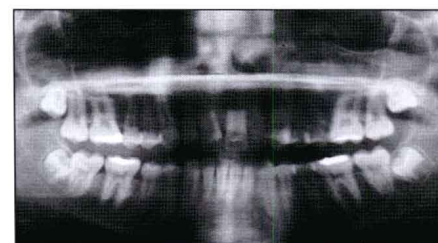


图 1-8 治疗前全口曲面断层片

表 1-1 弓丝序列

弓丝	使用时间 (月)
上颌	
1. 0.0175 英寸麻花丝	2
2. 0.016 英寸不锈钢丝	1
3. 0.017 × 0.025 英寸不锈钢丝	17
主动矫治时间	20
下颌	
无	10
1. 0.0175 英寸麻花丝	1
2. 0.016 英寸不锈钢丝	2
3. 0.017 × 0.025 英寸不锈钢丝	7
主动矫治时间	10

表 1-2 个体化力系统

力	时间 (月)
颈牵引面弓	18
弹性牵引	
Ⅱ类牵引	1