

# 宝宝牙病 耽误不得

婴幼儿时期既是牙齿的发育期,又是牙病的高发期,龋齿、牙颌畸形、牙齿过敏及乳牙替换异常等都是多发病。怎样才能让孩子有口洁净的牙齿?首都医科大学附属北京口腔医院的专家给父母支招。



## 小小年纪别有一口坏牙

第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国5岁儿童的乳牙患龋率为66%,而对家长的问卷调查结果显示,只有49%的家长知道含氟牙膏,仅9%的家长能够每天帮助孩子刷牙。目前,很多家长对儿童牙病存在认识上的误区。

**误区一:**乳牙不用护理,反正会被新牙代替。如果乳牙过早脱落,导致新生的恒牙过早萌出,孩子的牙齿就会长得东倒西歪,引起畸形。

**误区二:**含奶瓶入睡。宝宝睡觉时,糖分在牙齿和牙龈周围积聚,与口腔内的细菌混杂在一起,促进细菌繁殖引起龋齿。

**误区三:**没长牙的孩子不需要刷牙。事实上,婴儿还没有萌发出第一颗牙时,家长要在每次喂养后用软纱

布给孩子清洁牙床,因为没有一个好的“根基”是长不出好牙来的。乳牙将出未出时,要给宝宝提供用来咀嚼的玩具,以帮助孩子牙床的发育。

**误区四:**牙病不需要有病历。牙医在诊疗牙病时常常需要查看病人的既往病史,帮助判断牙齿状况。因此孩子从小就应该建立健全的牙齿健康档案。

**误区五:**孩子看牙是很痛苦的事。在美国,牙医最关心的是帮助孩子克服看病时的恐惧,因此,要让孩子从小就学会爱护牙齿,给牙齿保健是件快乐的事情,而不要让他对看牙医产生阴影和排斥。

## 吮手咬嘴,容易龋牙和兜齿

除去上颌骨发育不足和遗传等先天因素,牙颌畸形和喂养方式、口腔习惯及饮食等有很大关系。特别是

吮指、吐舌导致牙不齐;咬下嘴唇可引起上前牙前突,形成龅牙;咬上唇可引起下颌前突,变成兜齿。

## 支招

1.避免给宝宝使用安抚奶嘴。使用奶瓶时,家长要扶住奶瓶,垂直于宝宝面部,尽量不要让孩子自己拿,切忌平躺喂奶。

2.帮孩子改掉不良习惯。如不吸吮唇、舌、颊部软组织;不咬钱币、手指等;不用牙去啃坚果壳、螃蟹腿等。有用嘴呼吸习惯的孩子,应检查其上呼吸道是否通畅,及时治疗扁桃体肿大、腺样体肥大等病症。

3.多给孩子吃纤维性食物,增强咀嚼功能。常吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养丰富的食物,有利于牙齿的自洁,且能促进口腔颌面的生长发育,促使牙齿排列整齐。

4.不要错过牙齿矫正最佳时间。乳前牙反咬合(地包天)的最佳矫治时间为3~4岁。如果存在牙齿排列不齐等咬合畸形,则要等到12岁左右,乳牙完全替换为恒牙时进行矫正。

## 龋齿是乳牙大敌

危害乳牙健康的头号大敌是龋齿。6个月的婴儿刚出乳牙即可患龋病,5~7岁的儿童发病率最高。乳牙的牙釉质、牙本质薄,钙化程度低,抗酸能力弱,一旦遇上滞留在牙面的食物,尤其是蔗糖,易发酵产酸,直接破坏乳牙,发生龋齿。乳牙龋齿不如恒牙症状明显,家长容易忽视,常常是出现严重的牙髓病或根尖病时才带孩子就诊。

## 支招

1.研究表明,相比人工喂养,母乳乳糖量少,孩子患龋病的风险降低。

2.孩子1岁时开始学习使用奶瓶杯喝奶,1岁半后完全脱离奶瓶,用杯子或勺喂含糖液体。奶瓶内则只能装白水和无糖奶。

3.大人不要把食物嚼碎喂孩子,也不要把奶嘴或勺子放到自己口中试温度,以免把口腔里的致龋细菌传给孩子。

4.睡眠期间口腔运动少,唾液分泌量少,口腔的自洁作用差,如果睡前再进食,易使口腔内细菌繁殖,从而患龋病和牙龈炎。

5.局部用氟预防乳牙龋病。6岁以前不要给孩子使用成人牙膏,要选购儿童含氟牙膏。

此外,可在医院和幼儿园接受由专业人员实施的牙齿涂氟,预防龋齿。“六龄牙”萌出后可用窝沟封闭预防龋齿。(洛晚)

中医:

## 秋季可不能随便吃东西



秋季已然来临,那么秋季在饮食上我们需要注意什么呢?

### 一、防止进补过量。

中医讲“虚则补之,实则泻之”,要遵循“不虚不补”、“缺什么补什么”的原则,对于体内缺少的,可以补,但必须补之有度,否则也会造成人体的阴阳失衡。同时

### 二、防止热能过剩。

有的人一到秋季就食欲大开,往往造成热量摄入过剩,脂肪堆积,开始“贴秋膘”。因肥胖会带来很多疾病,故在秋季饮食中不能放纵食欲,要注意适量。

### 三、注意营养均衡。

《中国居民膳食指南》指出,食物应多样,以谷类为主,同时粗细搭配。单一食品不可能供给人体全面的营养,如谷类主要供给热能和维生素B1;豆类及豆制品主要供给植物蛋白质;蔬菜水果主要供给维生素C、无机盐和膳食纤维;动物

性食物主要供给优质蛋白、脂肪、维生素等。

### 四、避免消化道疾病。

秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。我国古代医生就提出“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免吃性寒凉的食物,应当多吃一些温性食物,这样有利于保护胃肠,防止出现腹泻、下痢、溏便等胃肠道疾病。

秋季要补充因夏季气候炎热、食欲下降导致的营养不足,更应该注意饮食中食物的多样及营养的平衡。

## 鸡蛋并非人人皆宜

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。鸡蛋的蛋白质是我们身体最需要的完全蛋白质,其中的脂肪、铁、钙也容易被身体吸收利用。鸡蛋中的维生素A、维生素B2、维生素B1等,都是我们身体需要且容易缺乏的营养素。但营养丰富的鸡蛋并非人人都可以放心食用,以下5类人群就不宜多吃鸡蛋。

**肾脏病患者** 肾炎患者肾功能和代谢减退,尿量减少,体内代谢产物不能全部由肾脏排出体外,若食用鸡蛋过多,可使体内尿素增多,导致肾炎病情加重,甚至出现尿毒症。高血压晚期患者食用鸡蛋会引起动脉硬化。系统性红斑狼疮伴肾损害和各种慢性肾脏疾病导致慢性肾功能衰竭者,应慎吃鸡蛋或遵医嘱。

**高热患者** 鸡蛋中的蛋白质为完全蛋白质,进入机体可分解产生较多的热量,被称为食物的特殊动力效应。这种特殊动力效应以蛋白质效应最大,增加热量的效应可达30%左右。故高热患者吃鸡蛋后体内产热增加,散热减少,如同火上浇

油,于退烧不利。

**肝炎患者** 肝炎患者较多食用蛋黄会加重肝脏的负担,不利于康复。因蛋黄中含有脂肪酸和胆固醇,而脂肪酸和胆固醇均需在肝脏代谢。肝脏的负担过重,不利于肝炎的好转,因此,肝炎患者不宜吃蛋黄。

**产妇** 产妇坐月子期间常以鸡蛋为主食,但吃鸡蛋并非越多越好。产妇分娩后数小时内最好不要吃鸡蛋,因为分娩过程体力消耗大,出汗多,体内液体不足,消化能力随之下降,若产后立即吃鸡蛋,就难以消化吸收,增加胃肠负担,这时应以吃半流质或流质为宜。有些产妇为了加强营养,一天吃很多个鸡蛋,其实这对身体并无好处,产妇每天吃3个鸡蛋就够了。

**蛋白质过敏者** 有些人吃了鸡蛋后会胃痛,或出现斑疹,这是对鸡蛋过敏引起的。鸡蛋的蛋白质具有抗原性,与胃肠黏膜表面带有抗体的致敏肥大细胞作用,即可引起过敏反应,出现胃痛或腹痛、腹泻、斑疹等过敏症状。因此,此类人群不宜吃鸡蛋。(生命)

