

这种蛀牙很棘手,新手爸妈一定要当心!

有一种蛀牙叫奶瓶龋

通常来说,蛀牙发病缓慢,相对温和。多数人即使中招,短时间内出现的蛀牙也就2、3颗。但有一种蛀牙却是例外,在某些婴幼儿的口腔里,几颗、甚至十几颗蛀牙会在短时间内同时出现,尤以上颌乳切牙最为常见。这种情况往往会让家长大惑不解,手足无措。这种同时累及前牙区多个乳牙的蛀牙,专业名称是早期(低龄)儿童龋(ECC),又称奶瓶龋(BBC)。具体表现为,初期是上颌乳切牙的唇面龈缘处出现白垩色斑点或斑带,随着病情发展,蛀牙区域颜色越来越深且范围越来越大,最后导致牙齿组织出现大范围剥脱,变成圆锥状,甚至形成残根。

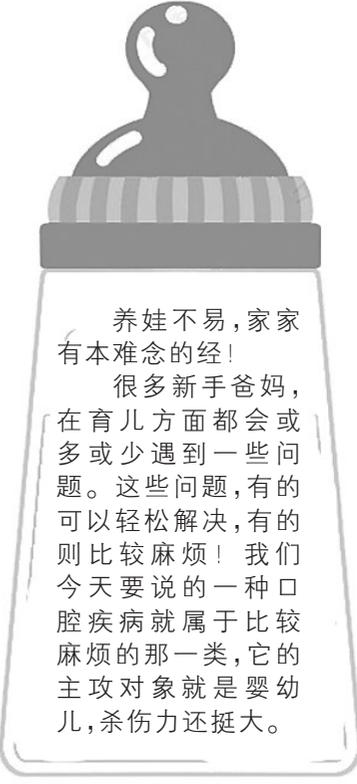
奶瓶龋的原因是奶瓶吗?

奶瓶龋也是龋齿,因此单从疾病发生的机理角度讲,影响奶瓶龋发生的依然是细菌、食物、宿主和时间这四大因素。但因为受奶瓶龋威胁的人群属于特定人群,一般为5岁以下的婴幼儿,故具体病因又颇有特殊性。

首先从细菌角度看,最强的致龋菌仍然是变形链球菌,但细菌的来源值得关注。婴幼儿口腔最早获得的变形链球菌极可能来源于妈妈(母婴垂直传播),也可能来源于兄弟姐妹或者其他看护者(水平传播)。

其次从食物角度看,含糖食物(母乳、奶粉和果汁等)依然为很重要的危险因素,但喂养方式同样重要。无论母乳喂养还是人工喂养,喂养方式都不是婴幼儿自己可以决定的,与监护人或看护者的健康意识有很大关系。睡前哺乳或含着奶嘴入睡更加容易引发奶瓶龋。可见,奶瓶龋虽然与奶瓶有关,但却不完全是奶瓶的错。

最后从宿主角度看,牙齿自身的健康状况和口腔唾液的分泌情况都可以影响奶瓶龋的发生。其一,乳牙的牙釉质本来就是矿化程度较低,耐酸性较差,很容易被腐蚀;其二,如果婴幼儿再有牙釉质发育不全(常见于早产、低出生体重、营养不良和患病的婴幼儿),则牙齿更不耐酸,更容易被腐蚀;其三,入睡以后唾液分泌量减少,对牙齿的保护功能下降。



养娃不易,家家有本难念的经!
很多新手爸妈,在育儿方面都会或多或少遇到一些问题。这些问题,有的可以轻松解决,有的则比较麻烦!我们今天要说的一种口腔疾病就属于比较麻烦的那一类,它的主攻对象就是婴幼儿,杀伤力还挺大。

奶瓶龋有哪些危害?

严重的奶瓶龋可以破坏十几颗牙齿,而乳牙总共20颗,可见其破坏范围之广;早期的奶瓶龋仅表现为牙面上靠近牙龈边缘处的斑点,晚期则表现为牙冠的完全破坏,可见其破坏力之大。严重的奶瓶龋发展迅速,有急性、进行性和猖獗性等特点。

奶瓶龋伤害的是乳牙列,龋齿引发的疼痛会造成进食和语言困难,也会影响儿童的情绪、睡眠及生活状态;同时乳牙列的健康又是

婴幼儿咀嚼功能、发音功能及恒牙和颌面部发育的重要基础,奶瓶龋造成的乳牙过早缺失对上述发育过程均会产生不利影响。

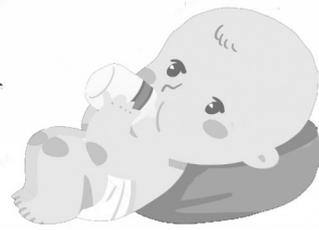
此外,奶瓶龋的治疗费时费力,需要对牙齿进行广泛的修复或拔除;而低龄儿童依从性较差,很可能需要接受全麻才能完成治疗。

一旦遭遇严重的奶瓶龋,这些问题都会令新手爸妈头痛不已。

预防奶瓶龋

新手爸妈可以做什么?

首先,准父母尽可能在产前就了解到与奶瓶龋预防相关的健康知识,并采取相应的预防措施。这些预防措施要贯穿围产期,直至婴儿出生后。新手爸妈以及看护人都应该保持良好的



首先,准父母尽可能在产前就了解到与奶瓶龋预防相关的健康知识,并采取相应的预防措施。这些预防措施要贯穿围产期,直至婴儿出生后。新手爸妈以及看护人都应该保持良好的

的牙齿健康状况,并且掌握正确的喂养知识。其次,新手爸妈应尽早开始为婴幼儿在餐后和睡前清洁牙齿,并适时使用含氟牙膏。3岁以内也可以考虑使用含氟牙膏(牙膏用量有限制,仅为米粒大小)。对于易患龋的婴幼儿而言,这一点尤为重要。婴幼儿的清洁牙齿工具在不同阶段分别为纱布、指套牙刷和儿童牙刷。做好乳牙清洁的前提是新手爸妈掌握正确的保健知识,并且坚持帮助孩子完成牙齿清洁。

青少年如何运动才安全有效?

做到这8点事半功倍

度,才能得到良好的锻炼效果。运动时应进行密切的自我监控,包括运动后精神是否良好、疲劳恢复速度是否较快、睡眠质量如何、食欲是否正常、运动前后脉搏测定等。

第四,着装轻便,衣着宽松。服装应宽松有弹性,具有良好的透气性和吸湿性。冬季运动应注意保暖,防止冻伤,也要避免服装太重而影响运动。运动后出汗较多,要及时换去汗渍的衣服,并经常换洗。

第五,做好准备活动。适宜的准备活动可提高中枢系统及各内脏器官的状态,防止运动损伤的发生。运动结束时做一些整理活动,可使机体更好地从紧张状态逐渐过渡到安静状态,有利于疲劳的消除和身体机能的尽快恢复。

第六,锻炼后不要马上洗澡。运动后的一段时间内,机体皮肤、肌肉血管显著扩张,毛孔增大,排汗增多。如果此时洗热水澡,肌肉血管将进一步扩张,导致心脏和大脑供血不足,引起血压下降,轻者头晕不适,重者可能会虚脱。如果立即洗冷水澡,会使肌肉中的血管立即收缩,回心血量骤然增加,心脏负荷加重,造成心肌损伤甚至心衰。运动后应等到机体恢复到平静状态或发汗停止后洗澡,水温以40℃左右为宜,时间不宜过长。

第七,月经期间适度锻炼。女生月经期间应进行适量的体育锻炼,以促进新陈代谢、调节情绪、改善盆腔血液循环。应选择强度较小的运动项目,避免参加过于剧烈的跑跳运动、负重练习、仰卧起坐等。

最后,运动中要注意安全。进行体育锻炼时应注意安全,经常检查场地器材,注意场地是否平整、设备是否牢固,加强自我保护,遵守运动卫生的要求,这样才能避免运动损伤,获得良好的效果。

如今,随着疫情的缓解,多地学校陆续复课,学生们的体育运动也陆续恢复。青少年长期徘徊于各科目的学习之中,身体缺乏锻炼,无论对日后的身体素质状况、精神状态还是学习情况都会产生很大的影响。那么作为学生,应该如何结合自身特点,做到科学的锻炼?

首先,结合实际,全面锻炼。根据自己的健康状况和身体素质,选择易行实效的锻炼项目,如游泳、跑步、骑自行车、健美操等。只有在全面锻炼的基础上,身体各部位才能均衡发展,单项锻炼只会使肌肉发育不均衡,甚至会发生畸形。

第二,坚持不懈,持之以恒。坚持锻炼不但能增强体质,还能提高运动技术水平。如果“三天打渔,两天晒网”,神经系统、心肺功能、肌肉和关节的力量就不能逐步提高,原先锻炼取得的成绩也不能保持,更不会达到预期的锻炼效果。

第三,合理安排,循序渐进。学习动作要由易到难、从简单到复杂,循序渐进、逐步提高。运动量要根据自身的条件从小到大、大中小结合,有节奏地增加。只有逐次加大运动量和不断提高动作的难

“鼾声响起来,他已进入甜甜的梦乡……”在文学作品中常常看到这样的描写,事实上,孩子如果偶尔有鼾声,那倒没有什么,如果经常听到这种鼾声,那就应该带孩子去看病了。这究竟是怎么回事呢?

通常造成打呼噜的原因是因鼻咽部有病变,堵塞了呼吸道,如:鼻炎、腺样体肥大、扁桃体发炎、鼻中隔偏曲等。其次,舌根下坠、身体肥胖以及烟酒长期刺激也是引起打呼噜的主要原因。对于儿童来说,扁桃体肥大、腺样体肥大是常见的原因。

扁桃体、腺样体都属于淋巴组织,腺样体也叫咽扁桃体,位于鼻咽部顶部与咽后壁处,表面呈桔瓣样。出生后随着年龄的增长而逐渐长大,2-6岁时为增殖旺盛的时期,10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染,就会刺激腺样体,使腺样体发生病理性增生,从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状,尤以夜间加重,出现睡眠打鼾、仰卧时更明显,频繁翻身,睡眠不安,严重时可能出现呼吸暂停等。本病常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。反过来,扁桃体肥大、腺样体肥大也容易引起反复呼吸道感染,二者互为因果,形成恶性循环。本病也常有家族遗传史。

那么,怎样预防呢?
首先,注意提高机体免疫力,预防各种呼吸道感染。

积极治疗原发病。不要拖拉病程,尽快治疗。

1、西药药物治疗:有的患儿常常伴有鼻炎、鼻窦炎,经过恰当的治疗,鼻腔通气好转,临床症状可以减轻。根据病情,可以选择鼻喷激素、孟鲁司特钠咀嚼片等。

2、中药治疗:也可以采取中西医结合治疗,或者纯中药治疗。腺样体肥大辨证属于肺经蕴热、痰湿内阻,可以采取中药治疗,化痰软坚散结,宣通鼻窍,同时调理体质,预防反复呼吸道感染的发生,减少引起腺样体肥大加重的诱因。

3、手术治疗:药物治疗无效时,可选择手术治疗,手术时常同扁桃体切除术一并进行,如果扁桃体不大且很少发炎,则可单独行腺样体切除。

家有「呼噜娃」,你该怎么办?



本版稿件均据人民网

