

聚焦

爱护牙齿 从小做起

■本报记者 郑 菲

9月20日是第33个“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活”。口腔健康，关乎全身健康。尤其是儿童口腔健康，其重要性不容忽视。近日，就儿童常见口腔疾病及有效的预防方法，记者采访了市口腔医院院长肖希娟，旨在让孩子从小养成爱护牙齿的好习惯，拥有健康口腔。

口腔健康要重视

近年来，口腔疾病高发，尤其是儿童口腔问题频发。据2019年运城城市首次口腔健康流行病学调查报告统计，我市3岁—5岁儿童乳牙龋病患病率高，3岁年龄组达48.7%，5岁年龄组达69.1%，乳牙患龋状况随年龄增长而加重；12岁年龄组恒牙患龋率高于全国，龋均略低于全国，12岁年龄组龋病患病率为39.0%，远高于全国13.4%的水平。

“口腔健康与儿童健康成长密切相关。首先，口腔疾病会降低咀嚼功能，影响消化吸收。”肖希娟解释，健康的牙齿可以让人无障碍地摄入食物，并通过充分咀嚼，促进身体所需的各类营养物质的消化吸收，但牙齿缺损或出现口腔问题时，咀嚼功能出现障碍，食物嚼不烂，会增加消化系统负担。另外，当孩子出现牙疼、塞牙时，还会产生偏食、厌食等问题。其次，口腔疾病影响发音和美观，不利于身心健康。比如前牙龋坏造成牙齿缺失，孩子讲话“漏风”，影响正常发音。除此之外，牙齿龋坏变黑、缺失等，不仅影响美观，还会让孩子因怕被嘲笑等而不敢讲话，影响身心健康。

再次，一些口腔疾病会导致颌骨发育不良，改变脸型。比如乳前牙龋坏缺失后，孩子无法用前牙咬物，可能会导致上颌骨发育不足。若是有一侧牙齿发生龋坏，孩子会习惯用另一侧吃东西，长期单侧咀嚼，牙列发育、咬合功能、颞颌关节都会受影响，造成两侧脸型不对称。

最后，口腔疾病还会继发其他牙病，影响全身健康。比如龋病不及时治疗会发展为牙髓炎、根尖周炎等，甚至会引起牙槽骨和颌骨的炎症。其继发性感染可以形成脓肿，从而引起全身性疾病。“家长要重视孩子口腔健康，出现口腔问题及时去正规的医疗机构就诊，做到早发现、早预防、早治疗。”肖希娟强调。

常见牙病要注意

“孩子牙疼，不吃东西，哭闹不停。”“孩子有两颗虫牙。”“孩子的牙齿没长好，有点‘地包天’。”……在孩子成长过程中，或多或少会出现口腔问题。那么，有哪些常见的儿童口腔疾病呢？



口腔疾病呢？

“临床中最常见的是龋齿。”肖希娟介绍，龋齿就是人们常说的蛀牙。龋病是由细菌聚集附着在牙面，形成不能被水冲掉的牙菌斑，这些细菌利用食物中的糖产生酸，酸长期作用在牙齿表面，破坏其中的矿物质而形成。龋病早期没有明显表现，患者往往只是出现牙面的黑点和白斑，当牙齿表面的硬组织逐渐剥脱，就会形成龋洞。龋病不仅会产生冷热敏感、疼痛，还会降低咀嚼功能，破坏牙齿的完整性。值得注意的是，对于儿童来说，健康完整的乳牙列是恒牙健康的基础，如果乳牙龋没有得到及时治疗，会影响恒牙的萌出和颌面部骨骼的生长发育。

牙髓病和根周疾病也是儿童口腔的多发病，通常由未进行及时治疗的龋坏牙齿累及牙髓和根周区域所致。儿童的临床症状以患牙疼痛、局部肿胀为主，偶尔也可表现为皮肤窦道溢脓或肉芽增生，部分患儿的主观症状不明显，在治疗龋坏牙齿时发现牙髓充血或坏死。

儿童口腔疾病中另一个问题是咬合异常，就是我们常见的“地包天”。一般情况下，正常前牙咬合关系是上前牙覆盖在下前牙的前面，如果出现下前牙位于上前牙前面，就是前牙反颌，即“地包天”。“地包天”与遗传有一定关系，但主要是后天不良习惯造成的，比如吃手指头、张嘴呼吸、咬唇、咬铅笔等。“地包天”不仅会造成口腔功能异常，还会影响面容，造成心理负担，需要纠正儿童的口腔不良习惯，并及时到专业的医疗机构进行矫正。

“另外，现在越来越多的小朋友乳牙还没‘下岗’，恒牙就迫不及待‘上岗’了，结果出现了‘双排牙’。”肖希娟解释，“乳牙滞留”的原因是家长给孩子吃的东西太过精细或过软，导致牙齿得不到锻炼，牙龈部位也得不到足够的刺激，乳牙未能正常脱落。双排牙不仅影响颜值，而且容易留下食物残渣，成为细菌滋生的温床。她建议家长们从孩子吃辅食开始就按照从细到粗的原则，逐渐改变食物性状，锻炼孩子的咀嚼能力。当然，发现孩子有双排牙的问题，一定要及

时到医院检查、治疗。

刷牙方法要正确

刷牙是清理口腔最重要的方法。竖着刷、横着刷、快速完成刷牙……生活中，不少人刷牙方法是错误的，不正确的刷牙方法不仅伤害牙齿，甚至会引发口腔疾病。那么，如何正确刷牙呢？“牙齿容易堆积菌斑，尤其是牙齿和牙龈的交界处，而预防龋病和牙周病最经济有效的方式就是好好刷牙。”肖希娟说，成人与儿童的刷牙方法不同。对幼儿来说，可使用圆弧刷牙法，但最好是在家长的帮助和监督下。

肖希娟利用牙齿模具演示了圆弧刷牙法。在刷牙区侧面时，用较快较宽的圆弧动作从上颌牙龈拖拉至下颌牙龈，再从下颌牙龈到上颌牙龈，依次前行至前牙区。刷牙区外侧时，可让下颌前牙微微前伸至上颌前牙切端相对，继续圆弧画圈刷。刷牙区内侧面时，刷柄平行于牙齿边缘，刷毛放置于后牙内侧面，前后往复震颤，慢慢前行至尖牙。刷上颌和下颌前牙内侧面时，可将刷柄竖起，从左侧尖牙开始，上下往复震颤数次，从左至右依次运动到右侧尖牙。清洗后牙咬合面时，张口使刷毛垂直于咬合面，稍用力前后短距离来回刷。

对于较大年龄的儿童来说，可以使用水平颤动拂刷法。刷牙时将刷毛朝向牙龈方向，与牙齿表面成45度角放置，轻轻加压，使一部分刷毛进入龈沟，一部分在牙齿表面。在2颗—3颗牙间进行短距离水平颤动至少5次。要注意颤动时保持刷毛角度和位置基本不变。转动牙刷柄，用刷毛沿着牙齿长出的方向，轻刷牙面，即刷上颌牙向下转，刷下颌牙向上转，在同一个位置先颤动5次后再拂刷牙面1次，重复一遍，再移到下一颗牙。刷后牙的内外侧牙面时半张口，用同样的方法刷。刷牙区内侧，可将刷柄竖起，用刷头前部或后部的刷毛接触牙龈进行拂刷，下颌牙向上刷，上颌牙向下刷。刷牙咬

合面时，把刷毛指向牙的咬合面，稍用力前后短距离水平颤动。

“刷完后可以用舌尖沿着牙龈缘舔过每个牙面，若牙面光滑，说明刷干净了，若感觉某个部位粗糙、不够光滑，要继续刷。通常刷牙要刷够2分钟—3分钟，要做到早晚刷牙、饭后漱口。”肖希娟说。

口腔预防要到位

“保持口腔健康，关键在预防，爱牙护齿要从娃娃抓起。”肖希娟说。

肖希娟建议，首先要学会正确的刷牙方法，早晚清洁口腔。牙刷要选用儿童软毛牙刷，婴幼儿可用指套牙刷和小头儿童牙刷。另外，牙间隙容易堆积细菌和软垢，易嵌塞食物，家长可使用牙线帮助孩子清洁牙齿邻面。

培养良好的饮食习惯。糖可导致龋病，如果经常摄入含糖饮食，会导致牙齿脱矿，引发龋病。儿童要少吃糖次数，少喝碳酸饮料。另外，注意平衡膳食，特别是要摄入蔬菜和水果等纤维含量高、营养丰富的食物，多吃有利于牙齿健康的食物，增强咀嚼功能。进食后要漱口，减少食物滞留口腔的时间，晚饭后不要再进食。儿童应养成规律的饮食习惯，除每日三餐外，尽量少吃零食，尤其不要在两餐之间多次吃。

氟化物预防乳牙龋病。氟能在牙面形成保护层，并促进被酸腐蚀的牙齿再矿化，三岁以上孩子可使用含氟牙膏预防。另外，可由专业人员实施牙齿涂氟。涂氟是用一种含氟制剂对牙表面进行氟化涂抹，是常规的儿童牙齿保健方法，可控制脱矿，再经过一段时间的口腔卫生护理，早期牙齿脱矿将得到有效修复。建议从孩子3岁开始，每3个月—6个月涂氟1次。

定期进行口腔检查。儿童第一颗牙萌出之后半年内，家长应带孩子进行第一次口腔检查，建议学龄前儿童每半年进行一次口腔检查，及早发现口腔问题，尽早治疗。

窝沟封闭预防窝沟龋。牙齿咬合面的窝沟部位是龋病好发部位，因窝沟较多，容易藏污纳垢，发生龋病，甚至使牙齿过早脱落。窝沟封闭是一种无创、无痛且预防窝沟龋十分有效的方法，是将窝沟封闭材料涂于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙，当它流入并渗透窝沟后固化变硬，形成一层保护屏障，覆盖在窝沟上，能够有效阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀。第一磨牙应在6岁—7岁完全萌出后进行窝沟封闭。

“2008年，国家设立了中西部地区儿童口腔疾病综合干预项目。我院作为该项目首批实施单位，2009年开始为全市范围内6岁—9岁儿童六龄齿进行免费的窝沟封闭和局部用氟等。”肖希娟希望，这一公益项目能被更多人知晓，并通过医生、孩子和家长的协同合作，营造利于口腔健康的良好社会氛围，共同守护孩子的纯真笑容。

防疫指南

假期出行 做好防护

出行途中

◇自觉遵守并主动配合目的地各项疫情防控措施。

◇处于室内、室外人员密集的公共场所、乘坐公共交通工具或与其他人近距离接触时，应佩戴口罩，并全程做好手部卫生。

◇餐馆、游览购票选择在线实名制预约或购票。

◇观看演出、观影时应对应号入座，保持安全距离，建议时间不超过两小时。

◇在餐厅处于非就餐状态时，应佩戴口罩，就餐时使用公筷公勺，建议就餐不超过两小时。

◇合理安排行程并留存票据，做好行程记录。

◇做好健康监测。

出行后

◇继续做好14天的健康监测，出现异常症状及时到就近的发热门诊就诊，并主动告知相关旅居史。

◇关注出行地的实时疫情变化，若出现风险等级变化，主动向社区及单位报备，并做好相应管控措施。

据人民网

接种疫苗 主动防疫

加强针如何选

建议使用同一个疫苗产品完成接种。例如第一针接种灭活疫苗，那么第二针也要接种灭活疫苗，如果接种第三针，也选择接种灭活疫苗。

国卫

资讯

绛县医疗集团人民医院 开展健康义诊活动

本报讯(记者 郑 菲)9月22日，绛县医疗集团人民医院开展“服务百姓健康行动”义诊宣传活动，为辖区居民送去健康。

活动中，来自该院心内科、神经内科、呼吸消化内科、神经外科等科室的医生为群众进行彩超、心电图、血压、血糖等检查，并耐心解答群众的相关问题。随后，医务人员还到部分患者家中，对其进行用药、护理等多方面指导。

此次义诊活动，共计服务百余人，发放宣传材料1000余份，进一步提升了群众卫生健康意识，方便了群众看病就医。

万荣县万泉乡卫生院 举办“三减三健”知识讲座

本报讯(记者 魏 濛)为进一步提高人民群众的健康生活意识，营造全民参与健康行动的良好氛围，9月17日，万荣县医疗集团万泉乡卫生院举办“三减+三健，健康新动力”知识讲座。

讲座中，医务人员为村民详细讲解了“三减+三健”知识，即减盐、减油、减糖，健康体重、健康骨骼、健康口腔，并根据居民的身体及年龄特点，介绍养生保健知识，呼吁大家养成“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康生活方式，使全民健康素养不断提升，健康技能不断普及，健康行动不断推广。

此次讲座，提高了大家的疾病预防能力和健康知识知晓率，村民纷纷表示，这样的讲座通俗易懂，有意义。当天，共发放健康资料80余份。

养生

秋分饮食 有讲究

秋分时气候干燥，燥邪易伤肺，在饮食上除了要多喝水、多吃新鲜蔬菜水果外，还应多食有润肺生津、滋阴润燥功效的食物，如芝麻、梨、藕、百合、荸荠、甘蔗、柿子、银耳、蜂蜜等。此外，“秋粥宜人”，秋分应多食清淡而健脾的淡粥，如薏米粥、芡实粥、白果腐竹粥、小麦粥、淮山粥等。

人卫

痰有害莫乱吐

痰液中携带着大量的病菌。如果患有肺结核、气管炎、麻疹等疾病的患者，将痰随意吐在地上，那么含有大量致病微生物的痰液蒸发到空气中，其他人通过呼吸这些带有细菌、病毒的空气，就有可能感染上相关疾病。特别是在密闭空间中，随地吐痰会营造一种致病的高危环境，因此禁止直接将痰液吐于公共场所的地面、墙壁、花圃、垃圾箱内。

当有了痰应该怎么吐、往哪儿吐呢？

1. 患有呼吸道传染性疾病的公民在公共场所应当佩戴口罩，防止传播疾病，症状严重、持续时间长者要及时就医。
2. 公民在公共场所咳嗽、打喷嚏时应当遮掩口鼻，吐痰时应当用纸巾等包裹痰液并放入垃圾箱内。

汪 易

创卫生城市 建美丽家园



善待自己

9月18日，医务人员在中心城区学苑花都社区为居民讲解心肺复苏相关知识。

当天，学苑花都社区举办“普及心肺复苏及AED使用宣传”活动，邀请盐湖区红十字会和市第一医院急救科的医务人员为居民讲解自动体外除颤器(AED)的功能、使用方法和注意事项等。此次活动使居民掌握了必要的急救方法，进一步提高了大家的应急救援能力。

王 晓 摄

健康讲堂

做好三件事 秋天精神足

早睡早起，使志安宁。尽量晚上11点前睡觉，睡前热水泡脚个脚，一来促进脚部血液循环，二来助眠。早晨，建议6点—6点半起床，穿衣活动，微热为度，让晚上养好的精锐之气从内往外“走”出来到体表，这叫“卫气”，它是保卫身体不受外邪侵袭的正气，它能让人适应外部环境的各种应激事件。

春捂秋冻，会捂会冻。秋季，许多地区早晚温差大，不要怕麻烦，该穿就穿，该脱就脱。虽说“春捂秋冻”，但也要因时因地因人制宜，明明知道自己一受寒就会感

吕沛宛

小贴士

熬夜之后多补水

熬夜第二天会身心疲惫、浑身不适，不妨试试以下方法来缓解。

饮食要清淡。适量增加优质蛋白的摄入，比如鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品等，少吃甜食。注意饮食结构，不要贪凉，同时适当补充富含维A、维B的食物，如胡萝卜、瘦肉、肝等，缓解视觉疲劳。不要吃油腻厚重的肉食，以免火气太大导致昏昏欲睡。此外，熬夜容易导致便秘，所以要多吃水果蔬菜，增加纤维素的摄入促进排便。

增加饮水量。熬夜时需要多喝水，补充身体缺失的水分，维持体内的电解质平衡。此外，熬夜容易导致新陈代谢紊乱，多喝水也会加快新陈代谢，

有助于排出代谢废物。

熬夜后睡觉要合理。应当合理安排休息时间，补觉加上前一晚的睡眠时间应控制在8小时内，补觉前可以用热水泡脚或者听听轻音乐，舒缓一下紧张的神经，提高睡眠质量。

熬夜后要避免用眼过度。长期熬夜会导致眼睛干涩、视力模糊等情况。平常可滴一些缓解眼疲劳的眼药水，还可对眼部进行热敷，让眼部的血液循环得到改善，放松眼周肌肉。如果因为熬夜产生眼袋、黑眼圈等，也可以对眼部周围进行局部冰敷，达到消除眼袋的效果。

适当加强锻炼。熬夜次日早上可以起来做做有氧运动。《英国医学杂志》上发表的一项研究也指出，达到或超过每周150分钟的中等以上强度运动可以一定程度抵消熬夜、睡眠不足导致的健康危害。

董晓秋