儿童牙齿矫正越早越好吗

9月20日是第38个全国爱牙日。如今,牙齿健康越来越受到关注,家长们都希望孩子能拥有一口洁白整齐的好牙。有部分家长陷入“正畸焦虑”,一发现孩子牙齿不齐,就急于为其戴上矫正器。牙齿矫正真的越早越好吗?日常口腔护理对孩子牙齿健康发育影响有多大?专家表示,正畸治疗并非越早越好,关键要对症、适时。

据新华社

郑州大学第一附属医院儿童口腔科副主任医师潘文婷表示,4至6岁时,孩子多处于乳牙列期,部分轻度牙列不齐或暂时性的咬合变化,可能随生长和换牙发生调整。

“这个阶段,孩子年龄小,配合度和口腔清洁能力有限,戴矫正器会觉得不舒服并产生抗拒心理,若治疗管理不当,还可能影响治疗效果和口腔健康,后续有可能出现反弹,甚至需要在恒牙列期进一步矫治。过早、过度矫正,还可能会影响牙根、颌骨的正常发育。”潘文婷说。

到了8至10岁左右,孩子大多处于混合牙列期,恒牙陆续替换乳牙,颌骨仍有一定生长潜力。潘文婷表示,这个阶段是否需要早期矫治,同样不能一概而论。轻度拥挤、单纯牙列不齐等情况,往往可以先随访观察,待恒牙基本替换后再综合治疗。

真正需要尽早进行正畸治疗的情况并不多。天津市口腔医院口腔正畸科主任张淋坤说,只有严重影响颌骨和牙齿发育的特殊情况,才需要尽早矫治。

“每个孩子的情况不同。是否需要矫正治疗、什么时间开始,一定要经过专业医生综合检查、评估后决定。”张淋坤建议,孩子3岁后,家长可每半年至一年到正规医院口腔科检查孩子的口腔健康情况,由医生作出专业判断。

专家指出,相较于做矫正,家长更应注意孩子的口腔日常护理和不良习惯的纠正。

“乳牙结构特殊,矿化程度低、釉质薄,一旦发生龋病往往进展较快。随着龋坏不断发展,病变会从牙釉质逐渐深入牙本质,进一步累及牙髓组织,引起牙髓炎、根尖周炎,出现剧烈疼痛、牙龈肿胀,甚至影响孩子咀嚼。严重时,根尖周的炎症还可能破坏下方恒牙胚的正常发育,影响未来恒牙的萌出与咬合。”河南省儿童医院口腔科副主任医师董杰说。

“乳牙咀嚼功能的正常发挥对于恒牙健康也至关重要。”张淋坤说,如果孩子在乳牙长齐后仍然总是吃软烂食物,乳牙咀嚼功能发挥不充分,就会影响颌骨发育,从而导致牙齿不齐。

专家建议,培养良好的口腔卫生习惯是牙齿健康的关键。从第一颗乳牙萌出后,家长就应开始帮助孩子进行口腔日常护理,例如用棉签蘸清水擦拭乳牙。而等到乳牙全部萌出后,家长应帮助、训练孩子科学刷牙,定期检查孩子的刷牙情况。此外,家长还应让孩子减少摄入含糖食物和饮料,避免牙齿长时间处于酸性环境中。

一旦龋齿发生,家长要带孩子及时就医。“判断是否需要治疗,绝不能简单依据‘疼不疼’,而应通过专业检查评估龋坏程度。”董杰说,早发现、早干预,可以避免小毛病逐渐发展成大问题,也可以减少孩子对看牙的恐惧,同时为恒牙发育打下良好基础。

专家提醒,家长应留意并及时纠正可能影响牙齿和颌骨发育的习惯,如持续吮手指、咬唇、吐舌等;必要时还应排查影响正常鼻呼吸的相关问题,帮助孩子改掉不良习惯、建立良好的口腔功能,为后续恒牙、咬合及颌骨发育打好基础。

食五色养五脏 这份秋季养生食谱请收好

中医认为,食五色养五脏,青、赤、黄、白、黑,不同颜色的食物蕴藏着哪些养生奥秘?日常如何养脏腑?

据央视一套



▶央视截图

青色入肝,推荐青苹果、杜仲叶

中医的青色指的是绿色,秋季肺气旺、肝气弱,多食用一些青绿色食物,有助于养肝、护肝。

■青苹果

青苹果含有更多的膳食纤维、铁和钾元素,碳水化合物和糖较少,更具养肝功效。此外,青苹果含有苹果多酚、果胶,可以保护肝脏免受自由基侵害,减轻肝脏负担。

■杜仲叶

据研究,杜仲叶含有的杜仲苷、绿原酸、槲皮素等活性成分可以抑制脂肪在肝脏中的沉积,保护肝脏。日常生活中可以取杜仲叶、玫瑰花各5~10克,用开水冲泡杜仲养生茶。玫瑰花也有疏肝解郁的作用,适合高血压、脂代谢紊乱、肝肾功能不全的人群饮用。

此外,可以练习八段锦中的第七式——攒拳怒目增气力,也有助于调节肝功能。

红色入心,推荐灰枣、酸枣仁

红色对应心脏,可入心养心。红色食物含有的番茄红素、花青素、胡萝卜素等营养成分,对心脑血管可以起到一定的保护作用。失眠、心慌心悸、心血不足等人群尤其适合多吃红色食物。

需要注意的是,红色食物入心养心,大多指植物,羊肉、牛肉等红肉不在这一范围内。红肉含有高热量、高脂肪,长期大量食用易引起动脉硬化、脂代谢紊乱等不适症状。

■灰枣

灰枣比一般红枣更甜,营养更丰富,可以生吃、煲汤、入药。除了灰枣,在秋季还可以多食用些大枣。失眠、焦虑、心神不安、情绪抑郁等人群,不妨试试甘麦大枣汤,取甘草10克、大枣6~9枚、小麦15~30克,三种食材加水煮开,小火焖10分钟即可。

■酸枣仁

酸枣仁可以养心、补肝、安神,可通过煮水、炖肉、煲汤、泡茶等方式食用。日常养心,还可以试试这套手部养心操:碰指尖、绕拇指、转手腕、握松拳、劳宫穴位点一点。这几个动作每日可做3~5个循环,简单易行,适合中老年人日常锻炼。

白色入肺,推荐杏仁、白萝卜

白色对应肺脏,肺喜润,秋季燥邪当令,容易侵袭肺部,吃润肺的食物可以防止燥邪侵袭肺脏。

■杏仁

杏仁一般分为甜杏仁、苦杏仁,若有干咳、肺虚久咳等症状,可以多吃甜杏仁;苦杏仁对因外感引起的咳嗽、气喘疗效显著。杏仁中含有的杏仁苷,可以疏解支气管平滑肌,起到止咳、化痰、平喘的作用。

■白萝卜

白萝卜有行气、化痰、开胃的功效,其含有的芥子油成分,可以促进肠胃蠕动,助消化。秋季养生,还可饮用白萝卜水,清热、顺气、化痰,有助于缓解喉咙不适。

黄色入脾,推荐小米、南瓜

黄色对应脾脏,有腹痛、腹胀、恶心、呕吐、乏力、气短懒言等症状的人群应多养脾。

■南瓜

南瓜是一种营养全面的食材。它富含的果胶、多种维生素、矿物质对维护人体健康有重要作用。不过,要注意不是所有人都适宜吃南瓜,血糖偏高人群尤其要注意。

■小米

小米健脾胃、益气养肾、生津止痢,适宜脾胃气虚导致的胃肠道不适症状,不适宜因食积、脾胃湿热导致的腹胀、恶心等不适症状。

一到秋季总感觉脾胃不适、上火口渴?不妨试试“小米山药红豆糕”!小米能清脾胃之热,山药能健脾、补肾气,再搭配红豆和糯米粉,不仅软糯好吃,还补中益气。

黑色入肾,推荐黑芝麻、海参

黑色对应肾脏,黑色食物多用于养肾。

■黑芝麻

每日可用50克黑芝麻反复煮水喝,既能养生补肾,又可避免摄入过多油脂。此外,《中国药典》介绍,黑芝麻和桑葚有助于缓解须发早白。用黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞、黑桑葚组成的“五黑汤”,不仅营养丰富,还有助于滋阴补肾、养血润燥、提高免疫力。“五黑汤”对于改善失眠、滋养头发、延缓衰老也有一定帮助。

■海参

海参低脂、低胆固醇、低热量,含有18种氨基酸和30多种微量元素,具有益精血、补肝肾的作用。此外,海参含有的海参素有提高人体免疫力和抗癌杀菌功效,可以预防肿瘤。人体自带“补肾开关”。医生介绍,补肾养生多按肾俞穴、命门穴和神阙穴3个穴位,可以养肾温阳。

洗澡时这个习惯让她咳了三年

花洒里的“隐形杀手”很多人忽视

洗澡,对大多数人来说是一件再平常不过的事。但就是这天天都在做的事,让李女士吃尽了苦头——反复咳嗽、咳黄白痰,严重时甚至咳出血来。折腾了三年,辗转多家医院,好不容易控制住,一年后又复发了。最后医生终于揪出了元凶,大家绝对想不到——只是她洗澡前一个不起眼的小习惯。

据央视新闻客户端

淋浴“洗出”肺部感染

李女士每次洗澡都喜欢先开热水,等浴室里充满热腾腾的水雾,再进去慢慢洗。而她家的淋浴头,已经十多年没换过了。诊断结果表明,她患上的是一种叫“鸟分枝杆菌”感染引起的肺病。

这名字听着陌生,简单来说就是:淋浴喷头长期处于潮湿、温暖的环境中,里面藏了大量这种细菌。热水一开,细菌随着水雾飘散出来,被吸入肺部,于是就造成了李女士的反复感染,反复咳嗽、咳血。

医生提醒,淋浴喷头里鸟分枝杆菌的含量,可能比自来水里的高出许多倍。尤其是十几年不换的旧喷头,简直就是细菌的“豪华公寓”。

鸟分枝杆菌最爱“盯上”这几类人

鸟分枝杆菌喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长,而花洒提供了这一环境。长期暴露在这种病菌面前,会导致人出现持久的轻度肺部感染,感染的症状包括疲倦、虚弱、持久的干咳、呼吸急促等。

这几类人最容易被鸟分枝杆菌“盯上”:有慢性阻塞性肺病的人;免疫力低下的人;有类风湿关节炎等自身免疫病的人;得过肺结核或肺部结构异常的人;上了年纪的中老年人。

鸟分枝杆菌的入侵渠道比想象中多——不光是吸入,皮肤有伤口、黏膜破损,甚至吃东西时都可能被它“钻空子”。

感染后的症状五花八门:咳嗽咳痰、胸闷胸痛、发烧乏力,淋巴肿大、关节也跟着疼,还可以像李女士的情况一样影响肺部,肺部组织会受损,严重时呼吸都受影响。

因为这种细菌感染往往发生在肺部,和肺结核的症状很像,但起病更隐蔽,影像检查也看不出明显特征,特别容易误诊漏诊,治疗难度也比普通感染大得多。

如果出现反复咳嗽、咳血,一定要警惕非结核分枝杆菌感染的可能,早点去医院排查。

洗澡注意这些,安心又健康

■喷头定期换,水垢定期清

淋浴喷头时间长了要及时更换,此外3个月左右要定期除一次水垢。除垢小妙招:白醋和清水1:1混合,把喷头拆下来浸泡3小时,再用旧牙刷刷洗干净。免疫力不好的朋友,减少淋浴时间,或者改成盆浴,能有效减少吸入含菌水雾的风险。

■洗澡顺序要注意

很多人一进浴室就冲头,热水猛地一浇,头部血管突然扩张,血压一下子波动,对有心脑血管基础病的人来说风险不小。正确的顺序是:先洗脸(避免热水打开毛孔后脏东西堵进去)→再洗身体(让身体适应水温)→最后洗头(头皮充分滋润,更容易清洁干净)。

■水温不宜过热也不宜过凉

水太烫:全身血管扩张,心脑供血反而减少,容易缺氧、头晕;水太凉:毛孔突然收缩,血管骤缩,对心脑血管也是个刺激。夏天洗澡的水温可以稍低于体温,冬天稍高一点,一般在38~40度。温温的、舒服就好,别追求烫得发红或者冲凉水澡。

■洗澡时间不宜过长

一般淋浴5~10分钟就足够了,即便是泡澡,最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

■洗澡力度不宜过大

适当搓澡对清洁皮肤有好处,但也要以皮肤不发红、不疼痛为准。如果搓澡力度太大,会破坏皮肤屏障功能,加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。所以,洗澡时适度清洁就好。