

孩子坏牙知多少

“乳牙坏了还会长新牙,所以不用管它”“等牙痛了再去”,诸如此类的观念在不少家长的脑海里根深蒂固,却可能导致孩子在童年时期牙颌系统生长发育就受到影响。

研究证实,牙齿一旦萌出就有可能发生龋坏。最新公布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国 5 岁儿童乳牙患龋率为 70.9%,12 岁少年恒牙平均患龋率为 34.5%,65 至 74 岁老年恒牙根面平均患龋率为 39.4%。此外,龋病及其继发病共同作为牙源性病灶,引起远隔脏器疾病的案例也时有报道。

龋病是如何造成的

四联因素学说在当代被广泛接受。龋病的发生必须满足 4 个因素,宿主、细菌、食物、时间。人的口腔作为细菌的宿主,在时间的推动下,食物残渣产生的菌斑微生物使牙齿早期脱矿,久而久之牙体产生龋损。除此之外,年龄、性别、家族遗传、地理分布因素等与龋病的发生也有一定关系。乳牙龋病有明确的特点:发病早,患龋率高;发展速度快;龋齿多发且范围广;孩子自觉症状不明显;修复性牙本质形成活跃。乳牙龋还有一些特殊类型,比如由一些不良的喂养习惯造成的奶瓶龋。

乳牙龋病的危害有哪些

1. 乳牙严重龋坏造成残根残冠或过早脱落,会使继承恒牙出现早萌或迟萌,影响

恒牙的萌出顺序,使恒牙萌出位置异常,造成不同程度的错颌畸形,严重时还会导致恒牙咬合关系异常。常见的颌面部发育不良有面部偏斜、不对称、反牙合(地包天),严重时会形成骨性反牙合等。

2. 龋洞或残根残冠可刺激局部唇颊黏膜,妨碍舌的运动。当发展到慢性根尖周炎时,根尖有时可穿透根尖部牙龈黏膜外露于口腔,使局部软组织发生创伤性溃疡,影响孩子正常进食。

3. 乳牙龋坏可能使咀嚼功能明显降低或丧失,加重孩子胃肠负担,影响消化吸收功能。

4. 乳牙的缺损或早失会影响发音,严重龋蚀还会影响美观,造成自卑。

乳牙龋坏如何防治

当第一颗乳牙萌出后,父母就可以用棉签沾温水擦拭清洁。孩子喝完夜奶要再喂些温开水,起到冲刷口腔,改善口内酸性环境的作用。如果孩子配合度高,可以使用婴幼儿专用牙刷进行刷牙,直到两岁半左右时孩子的乳牙完全萌出。对 3 岁及以后的孩子,要逐渐养成饭后不再吃东西及正确刷牙的好习惯。另外,定期口腔检查也很重要。如果龋坏已经发生,要去专业的口腔诊所就诊,确定合适的治疗方案。

太康雅好口腔门诊医生表示,口腔卫生健康意识要从小抓起,乳牙龋病防治工作任重道远。

(王富强)

天热不想吃饭怎么办

食欲是种飘忽不定的感觉,减肥时它来势汹汹,生病时又不见踪影。不仅如此,到了高温天气,大家的食欲好像都会有所下降。食欲如此令人捉摸不透,为什么会出现这种情况呢?

高温天为何食欲差

进入夏天,天气炎热,人没有精神,胃口也会变差,这种现象叫“苦夏”。不只是三伏天,我们常在剧烈运动后、发烧时,甚至泡澡后都没什么食欲。这是因为在高温环境下,由于交感神经、肾上腺系统活动增强以及胃肠道处于相对缺血的状态,消化功能减退,使得唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少。中枢神经系统也会对食欲产生影响。当体温升高时,神经传导将高温刺激传给体温调节中枢,体温调节中枢对摄食中枢产生抑制性的影响,从而减少进食量。

除此之外,环境、认知、奖赏和情感因素都对摄食发挥着重要作用。当今社会,生活节奏越来越快,精神紧张、疲劳、失眠、工作压力等都可能引发肠胃功能失调,进而影响食欲。

炎夏如何促进食欲

1. 巧用色彩搭配

天气炎热没有食欲,我们可以通过改善食物的“颜值”,让它们看起来更好吃。清清爽口的绿叶蔬菜自带消

暑特效,暖色的彩椒、番茄、胡萝卜让人感到活力和愉悦,将他们搭配在一起,可以从视觉上增进我们的食欲。

生活中,大家还可以尽量丰富主食的种类,加点五颜六色的谷薯类和杂豆类,像黑米、小米、紫薯、红豆、绿豆等,不仅让主食的色彩更丰富,也保证了每日的粗杂粮摄入量。

2. 选择天然有味道的食材

口味的提升也可以提高食欲,一些天然食材本身就带有或甜或咸的味道,烹饪时搭配一下,可以让饮食更有滋有味。如天然带有甜味的白菜、红薯、南瓜、红枣、枸杞等,做成南瓜粥、红薯饭,清甜又有营养。海产品、菌菇类和各种肉类带有鲜咸味,胃口不好时鲜味可以起到增加食欲的作用,做菜时稍放点紫菜、虾皮,立刻鲜味大增。

大家还可以用自带独特香味的葱、姜、蒜、香菜、花椒、八角、醋等天然食材和调料来增加味道。蒸鱼时不加盐,放些葱丝、姜片,出锅后放几滴酱油,再加适量的醋增味,不仅口感丰富、味道鲜美,还能减少盐及调味品的用量,做到减盐不减味。

没食欲也要保证营养均衡

1. 补充足够的蛋白质

要想过一个神清气爽的夏天,合理搭配、精心烹调、营养充足不可少。即便是没食欲吃不下太多食物,也要摄

入足够的蛋白质。膳食供应的蛋白质应占总能量的 12%,瘦肉、鱼、蛋、牛奶、大豆及制品都是优质蛋白质的良好来源。脂肪占总能量的 25%至 30%即可,适量脂肪可增加菜肴的香味、促进食欲,但不宜过多。如果觉得肥瘦相间的红肉太腻,可以选择吃些鱼、虾、贝类等水产品。

2. 清淡饮食,也需均衡营养

天热没胃口时,不少朋友喜欢用一碗粥、一份凉皮、一个饼配点小菜,简单打发一餐。其实,粥、凉皮、凉面、饼都归为主食类,它们以精制碳水为主,营养成分较为单一。腌菜酱菜开胃又下饭,但从营养角度上,主食配咸菜并不是优质的组合。咸菜中的钠含量较高,还含有一定的亚硝酸盐,长期食用不利于身体健康。

3. 及时补充水分和电解质

炎炎夏日出汗多,身体会靠汗液的蒸发散热来维持体温。随着汗液流失的不仅有水,还有钠、钾、钙、镁等电解质。由于缺钾是引起中暑的原因之一,膳食中应多搭配一些含钾丰富的蔬菜、水果、豆类。除了白开水,淡茶水、花果茶、酸梅汤等也是比较好的补水选择,最好不喝含糖饮料和酒类。饮用汤水时要注意少量多次,温度不要太高,过热会导致出汗量增加,但也不要太冷,太冷的饮料对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激,可能会引起胃肠道血管的突然收缩,甚至发生痉挛。

(据《健康中国》)

热茶和冰水哪个更解暑

夏至后,湿气大量从地上往空中蒸腾。同时,火辣辣的太阳一个劲儿地照耀着大地。上面的热气下降,地上的湿气上升,湿热交织中,人们备受煎熬,如何解暑成了每个人都关注的话题。

很多人一感觉到热,直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜,吃到胃里全身凉透。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,甚至爽口的冰镇冷饮反而会对身体造成诸多伤害。

为什么呢?首先,人喝进去的大量冰镇饮料需要体内水分进行稀释,而冷饮进入体内会导致体内温度骤降,暑热集聚无法散发,增加中暑的风险。其次,食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症状。此外,吃得过凉还会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等反应。

所以,想用一杯冰水来打败暑热是行不通的!天气越是热越应该喝茶,尤其是喝热茶,这才是真正的解暑法宝。

这又是为什么呢?喝热茶能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是,待茶汤的温度降到 40 摄氏度左右再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢喝热茶,那就来杯常温水。茶水中的咖啡碱等成分也能对体温进行调节,有降暑效果。茶叶特有的香味本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素,具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉之感。

所以,在解暑功效上,热茶完胜冰水!

(据河南疾控)

