

孩子坏牙知多少

“乳牙坏了还会长新牙，所以不用管它”“等牙痛了再去看”，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)，严重时会造成骨性反牙合等。

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，消化腺功能减退，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。清新爽口的绿叶蔬菜自带清

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，那就来杯常温茶水。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)

