

定期看牙医 从宝宝出第一颗牙开始



湿后清洁牙床,就像按摩一样,最好每天一次,不仅达到清洁口腔的目的,更重要的是培养孩子将来养成清洁口腔的良好习惯。

护牙贴士 避免夜奶

专家:很多婴儿,一两岁、两三岁,牙齿烂得一塌糊涂,最常见的是奶瓶综合征,就是说,晚上抱着奶瓶睡觉。

白天,大人小孩都一样,口腔内会有很多唾液,唾液的功能是可以压制细菌的繁殖,防止蛀牙;第二是舌头在咀嚼,说话时一直在动,像是一个天然的刷子。可是晚上一睡觉,口腔内也干燥了,舌头也不动了,牙齿如果不干净,坏的速度很惊人。

睡前喝奶和夜奶,这两个习惯对牙齿的影响是很大的。坏牙比较严重的小朋友,基本上都和这种不良习惯有关。因为无论是母乳还是奶粉,都含糖,都会导致蛀牙。睡前喝奶后一定要刷牙,保持口腔清洁。

喝白开水

专家:饮食中对牙齿很不好的就是糖分,糖分的范围非常广,包括市售果汁、饮料、碳酸饮料、家长自己鲜榨的果汁等。从我们的角度来说,孩子喝水,就是喝白开水,什么都不要加。如果要加果汁、水果,要限量,减少吃零食的次数,这样对孩子的牙齿比较好。

养成刷牙习惯

专家:在现实生活中,饮食控制是很难的,尤其是小小孩。这时,养成刷牙习惯是最最重要的,是我们唯一能干预的手段。

一般来说,1岁之内,可以不用牙膏,或者用非常少量的牙膏,主要靠机械作用,把牙齿上的牙垢清理干净。刷牙必须一天两次,早上一次,晚上一次。6岁以下的孩子刷牙都不太认真,家长要在旁边看着,等宝宝刷完后,帮忙再刷一遍,确保刷牙到位,否则效果会大打折扣。

3岁后可使用含氟牙膏

怎样给宝宝选择合适的牙膏?

专家:儿童牙膏主要是两类,第一类是可吞咽牙膏,甜甜的,像果冻一样的。这种牙膏不含有氟的成分,所以吃进去也没事。不过在使用这种牙膏时,家长应注意,不要让孩子养成吞咽牙膏的习惯。

不含氟的牙膏没有防龋的效果,所以如果想保护好牙齿,预防龋齿,必须使用另外一类牙膏,叫做含氟牙膏。儿童的含氟牙膏和成人的略有不同,含氟量一般在500PPM以内,建议每次刷牙时,使用豌豆粒大小的量。

一般情况下,3岁以内用牙膏要比较慎重,因为宝宝的吞咽能力还不健全,不太会漱口,容易导致误吞、误咽。所以我们建议家长训练小朋友刷牙时用温开水或选用可吞咽的牙膏。3岁以后,孩子的漱口、吞咽能力比较健全了,就可以在成人监督下使用儿童的含氟牙膏,来预防龋齿了。

乳牙病变影响恒牙健康

乳牙的好坏对恒牙有哪些影响?

专家:乳牙从6个月开始出,一直到12岁左右,才能完全换完,这个时间非常长。这段时间,如果乳牙不好,最直接的影响就是吃饭不好,吃得慢,有些时候吃东西还会疼,会



对孩子的全身发育造成不好的影响。

乳牙不好也会影响恒牙的发育。20颗乳牙都是要替换的,恒牙的牙胚就在乳牙的下面,一旦乳牙的牙根发生病变了,对下面的恒牙胚就会有影响。可能对恒牙生长方向有影响。乳牙不好,恒牙可能会长歪,乳牙的牙根在恒牙的萌出过程中起到一个诱导作用。如果乳牙的牙根发生了病变,恒牙就可能长歪,甚至被乳牙根的病变压迫移位。所以,很多恒牙长得参差不齐,都跟乳牙不好有关系。

如果孩子一边牙疼,一边牙不疼,吃饭就会不自觉只用一边嚼,导致出现偏侧咀嚼的不良习惯,长期的偏侧咀嚼甚至会造成下颌骨的偏斜。

(林文龙)

孩子出汗 食疗方



出汗有生理与病理性之分,如小儿衣服穿得多、喂奶过急或剧烈运动,临睡前一小时之内出汗稍多等,均属正常现象,为生理性。反之,可能为病理性出汗。孩子出汗,可以表现为手足汗、心胸汗、半身汗、自汗、盗汗等。不正常的出汗多一般分为以下四型:肺卫不固、营卫不和、气阴两虚、湿滞内蕴。

消化不良引起的出汗

小孩出汗多是因消化不良引起的。正确的做法不是补,而是助消化,保护肠胃。如果饮食还不合理,就会变成虚汗了。

建议

饮“三星茶”因消化不良所引起的出汗,应该给小朋友少吃东西,饮“三星茶”,即薏米、谷芽、山楂,另外的四种——淡竹叶、钩藤、蝉蜕、甘草等偏凉下火,有部分小儿是不适合服用。“三星茶”也可以加鸡内金(均需炒制),日常当茶煲给孩子喝能消食导滞。

阳气不固、津液外泄的自汗

自汗的小孩平时不要吃生冷和不易消化的食物,可多吃健脾的食物,如粳米、薏米、山药、扁豆、莲子、红枣等,这些食物煮粥最好,既能健脾益气,又能和胃。

建议

粳米麦粥 粳米50克,燕麦60克,煮粥,可适量加红糖。适合小儿脾胃虚弱、自汗神疲。

浮小麦山药茶 浮小麦30克,山药30克,将浮小麦用布包好,与山药煮成汤,去渣,当茶饮。对自汗、盗汗、体瘦乏力、睡眠不实、多梦有辅助疗效。

睡时出汗、醒后即止的盗汗

盗汗的小儿要忌吃煎、炸、烤、熏、辛辣、油腻的食物,宜多吃养阴生津的食物,并适当益气,如小米、麦粉、杂粮、豆制品、牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼肉等,水果、蔬菜提倡多吃,特别是多吃苹果、红甘蔗、芭蕉、葡萄、山楂、龙眼等。

建议

红枣浮小麦茶 红枣5到10个,浮小麦25克,以茶代饮。最好每日饮用。

红枣稻根茶 红枣10个,糯稻根25克,甘草5克。将糯稻根洗净,与红枣同煲,加甘草调味后饮用。止汗效果明显,不过,药味重了些。

泥鳅山药汤 把泥鳅用热水洗去黏液,去内脏,将泥鳅炸至金黄,山药10克,加一碗半水,温火煮至半碗汤,加少许盐调味。每日一次,连服三天。可治小儿盗汗。

特别提醒

以上食疗方剂,当在孩子没有炎症(如没有感冒、咳嗽、发热、腹泻等),而且消化状态好的时候食用。

(许尤佳)



卫生部最新公布数据显示:我国5岁儿童的乳牙患龋率为66%,在世界上处于较高水平;12岁儿童的恒牙患龋率也达到29%。虽然龋齿发病率高,但并未引起家长的重视。据国家卫生部门一项最新报告显示,5岁组儿童97%的龋齿未经治疗,12岁组为89%。专家表示,要保护好牙齿,应在宝宝一出牙时就带他(她)去看牙医。

“实际上,宝宝的龋齿问题,主要和两个因素有关,一个是口腔清洁的习惯,一个是饮食的习惯。”专家介绍,抱着奶瓶睡觉,过量食用棒棒糖、果汁等含糖量高的食品,或者没有养成好的口腔清洁习惯,都容易引发龋齿问题。

专家建议,宝宝最好一出牙就要带去牙医,不是为了洗牙,或者看龋齿,而是让宝宝建立起看牙的认知。同时,父母也可以从与医生的交流中去了解,该怎样保持宝宝的口腔卫生,比如怎么刷牙,用什么样的牙膏?医生就这些问题都会一一回答,很多问题一下子就解决了。

“目前来说,一出牙就去看牙医的人群还很少,但至少,宝宝1岁以后就要去看牙医了。”专家说,从1岁开始,要定期看牙医,半年一次。因为医生有特殊工具,可以仔细检查宝宝牙齿的健康情况。不少家长发现宝宝牙齿有蛀牙了才带来医院,“肉眼能看到,说明已经很严重了”,宝宝到一定年龄后,还可以使用X光机,牙齿之间,肉眼看不到的地方,用X光一照就能照出来。冯丹表示,早期发现,早期治疗,孩子就不会有这么多的痛苦。

专家建议,在宝宝牙齿萌出前,家长就应该给宝宝清洁口腔,可以用纱布,也可以用棉签,用温开水蘸

