

定期看牙医 从宝宝出第一颗牙开始



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看牙医，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



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、两岁半，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，基本上都是和这种不良习惯有关。因为无论是母乳还是奶粉，都含糖，都会导致虫牙。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，否则效果就会打折扣。

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，就可以在大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

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，为生理现象。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，糯米根25克，甘草5克。将糯米根洗净，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

以上食疗汤剂，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）

