

幼儿刷牙



越来越多家长开始关注孩子的口腔健康，早早地就开始教育孩子刷牙。但是，也有不少家长将注意力放在如何让孩子愿意刷牙的问题上。不知道你是否意识到，孩子只有有效刷牙，才能达到增强牙龈组织抗病能力，才能对预防龋病及牙周病。那么，什么是有效刷牙？

孩子什么时候开始刷牙？

当宝宝长出乳牙后，父母就应该开始用清洁的纱布蘸清水轻轻擦洗乳牙的牙面，每天一次，当然也可以用成品指套帮助清洗。宝宝在3岁以前，爸爸妈妈或其他长辈应该帮助孩子进行刷牙。而3岁以后孩子就可以开始自己刷牙了，但此时家长不要放下警惕，仍要对孩子进行训练、指导和监督，培养孩子对刷牙兴趣也在这个时间进行。在6岁读书前，孩子一定要掌握刷牙技巧进行独立刷牙。

孩子用哪种方法刷牙好？

大多数孩子都是天天刷牙，而他们的刷牙知识主要来自于父母，父母较全面的掌握刷牙知识，对儿童正确刷牙方法认识与行为非常重要。孩子正确的刷牙方法、刷牙习惯需要父母的正确引导。

刷牙方法是多种多样的，但选择刷牙方法基本原则是要能有效清洁牙齿，不损伤牙体及牙周组织。对于较为年幼孩子，翁志强推荐使用圆弧法，因为操作比较容易，而且容易学习理解和掌握。

圆弧法刷牙要领是用连续圆弧动作，让牙刷头转小圈；咬门牙先刷前牙再刷后牙，先上牙再下牙，刷完一侧再刷对侧；张开口，再刷牙里面，让各个牙面都被刷到，每个部位牙面要刷5~10圈，每次刷牙要刷两到三分钟。

孩子到了六岁左右，可以改用改良的Bass法刷牙：竖刷牙加水平颤动清洁牙颈和牙龈沟内位置的菌斑，这个刷牙方法有很好地清除菌斑的作用，适合年龄稍大的儿童学习使用。但是不建议孩子使用拉锯式的横刷法。

孩子的洗漱用品如何选择？

市面上有许多儿童牙刷，儿童牙膏等。家长在选择的时候，应以选择适合孩子口腔大小的牙刷，而且刷毛不能太硬太粗，避免刷牙时损伤牙龈；刷毛束与束之间距离不能太密，以便清除刷牙后残留在刷毛间的食物残渣。

而牙膏则千万别为了怕麻烦，而让孩子用成人牙膏。推荐使用含氟牙膏，但儿童要用低氟含量的儿童牙膏。使用牙膏时每次用量不需要很多，刷牙时最好稍加压力将牙膏轻轻挤入牙刷毛的间隙中。

孩子的牙刷最好2个月更换一把新的，而且每次刷牙后要用清水多次冲洗牙刷，并将刷毛上的水分甩干，置于通风处。对于较为年幼的孩子，家长最好监督和帮助其完成这项工作。

孩子一定要坚持早晚刷牙吗？

对于孩子来说，早晚各刷牙一次是十分必要的。特别是睡前进行一次彻底的刷牙非常重要。因为入睡时口腔分泌唾液会减少，进而影响利用唾液的口腔自洁作用，加上一个晚上时间较长，给了细菌充足的繁殖时间，而糖发酵、产酸、腐蚀牙齿的时间也长，一旦腐蚀超过牙齿自身修复能力就会形成龋洞。儿童刷牙情况调查结果显示，坚持早晚刷牙的儿童口腔卫生状况远比只刷一次牙好，且龋病、牙龈病的发生率也低。

(谢哲)

春季应对宝宝腹泻“必杀技”



温暖潮湿的春季，也是小儿腹泻病的高发期。别把宝宝腹泻不当回事，据统计，全世界每年死于腹泻病的儿童高达500万~1800万。在我国，儿童腹泻是仅次于呼吸道感染的第2位常见病、多发病，尤其以3岁以下的婴幼儿发病率最高。医学专业人士建议，宝宝腹泻时要继续母乳喂养，不要禁食，宝宝处于饥饿状态时可能加重腹泻。



宝宝腹泻不一定祸起喂养不当

春季里，宝宝一腹泻，妈妈们就很自责，想是不是自己对家庭的卫生注意不够，是不是自己对孩子的照顾不周？其实，引起宝宝腹泻的因素很多。儿科专家介绍，婴幼儿消化系统发育未完善，各种消化酶的分泌较少，活力较低，对食物的耐受力差不能适应物质、量的较大变化，同时因生长发育快，所需营养物质相对较多，消化道负担较重，经常处于紧张状态，易于发生消化功能紊乱。宝宝胃内酸度比成人低，抗菌能力差，血液中免疫球蛋白和胃肠道SIgA均较低，易患肠道感染。冬春季节以感染病毒多见，易发生病毒性肠炎。感染细菌则主要为大肠杆

菌和痢疾杆菌。另外，患中耳炎、上呼吸道感染、肺炎、泌尿系感染、皮肤感染等疾病以及急性传染病时，由于发热及病原体的毒素作用使消化道功能紊乱，可伴有腹泻。

当然喂养不当也是可以引起宝宝腹泻的。由于喂养不定时、食量过多或过少或食物成分不适宜，如过早喂食大量淀粉或脂肪类食物，突然改变食物品种或断奶；个别宝宝对牛奶或某些食物成分过敏或不耐受(如乳糖缺乏)，喂食后可发生腹泻；气候突然变化，腹部受凉使肠蠕动增加；天气过热使消化液分泌减少，而由于口渴吃奶过多，增加消化道负担，均易诱发腹泻。

肠道益生菌有助宝宝康复

专家提醒，病毒所致腹泻不要滥用抗生素。滥用抗生素不但无效，反而会杀死肠道内的“好”细菌，引起菌群紊乱，加重腹泻。许华教授提醒，可以恰当使用胃肠黏膜保护剂及肠道菌群调节剂。如蒙脱石散具有一定的保护胃肠黏膜及粘附毒素作用，可用于多种腹泻病；肠道益生菌制剂具有一定的调

节肠道菌群的作用，这些药物有个弱点是害怕抗生素及高温，所以服用时必须与抗生素间隔2~4小时，不要用过热的水冲服。

此外，中医药治疗儿童泄泻历史悠久，方法多样，副作用小，疗效显著，口服中药、穴位注射、敷贴、推拿、腹部理疗等均有良好效果。

红，重则皮肤破裂。这不仅给孩子带来痛苦，而且还有可能发生局部感染化脓。因此，孩子每次大便后，要用温开水冲洗臀部，用软毛巾轻轻洗擦，然后再擦点氧化锌软膏。

(陈辉)

提醒：

腹泻宝宝

要保护好小屁股

腹泻宝宝在护理上还要注意预防“臀红”。因腹泻时的大便呈酸性，对局部皮肤刺激厉害，如不注意，臀部皮肤发

