

# 蛀牙不会传染 但会愈演愈烈

宝宝得蛀牙怎么办?唇腭裂修复后能和正常孩子一样吗?智齿总是发作需要拔除吗?舌系带过短需要手术吗?9月9日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省儿童医院口腔科医生袁晟,就儿童口腔疾病的预防与护理等方面的问题进行解答。

■ 黄晔 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:袁晟

毕业于安徽医科大学,硕士学历,擅长儿童先天性唇腭裂的诊治。

## 换牙时越不用牙 牙越不易脱落

读者:孩子7岁半,上排从中间开始第二颗牙有些晃动,孩子变得不太爱咀嚼,是因为换牙吗?

袁晟:据家长描述来看,晃动的牙齿为乳侧切牙,它的换牙年龄在8周岁左右,正好符合您孩子的年龄。孩子换牙期间,应进食一些有嚼劲、较硬、粗纤维的食物,如梨子、苹果、玉米等,以强健颌骨、加速乳牙脱落为目的;若新牙已出,而乳牙未脱落,则需前往医院拔除乳牙,以免影响新牙的成长。

## 蛀牙不会传染 但会愈演愈烈

读者:4岁的宝宝后排牙齿出现了蛀牙,怕疼不愿去医院补牙该怎么办?坏牙会传染给其他好牙吗?

袁晟:据家长描述的蛀牙为第二乳磨牙,因换牙时期为10周岁左右,时间较为久远,所以在重新长出好牙之前,不愿去医院补牙的孩子家长应在平时的生活中加强其卫生习惯的培养。比如,饭后督促孩子用清水漱口;早晚各需刷牙一次,2岁以下的孩子则可用棉签替代牙刷蘸清水擦拭牙

齿;少吃或不吃糖分多的食物、碳酸性饮料等。蛀牙不会传染,但若不加强口腔卫生管理,则会加深其程度,愈演愈烈。

## 乳牙之间有缝没关系 多锻炼牙齿为关键

读者:宝宝3岁半,前段时间刚补过牙齿,现在该怎么护理?乳牙之间有缝正常吗?会让以后的牙长不齐吗?

袁晟:婴幼儿孩子牙齿的护理较为特殊,由于年龄较小,不会自行使用牙刷,家长可用棉签蘸清水对其牙齿进行擦拭;为了避免幼小的孩子在刷牙过程中吞食牙膏,也可不必使用牙膏,直接使用清水。含奶瓶睡觉、夜里喝奶的习惯会导致口腔中细菌的滋生,引起蛀牙,可在进食后喂些清水以起到清洁的作用。乳牙之间的缝隙属于正常情况,随着颌骨长度的增加,牙齿间会出现间隙,平时吃较硬、粗纤维的食物,增加颌骨的运动,有助于恒牙的顺利萌出及排列。少部分前牙区牙缝过大是由于龅齿引起,应及时去医院就诊。

## 孩子5个月左右就长牙 智齿需到18岁以后

读者:宝宝5岁,右下颌靠后长了一颗小牙,是智齿吗?

袁晟:孩子五六个月时开始长乳牙,2岁半左右乳牙长全,5岁半左右开始换牙,而智齿则是一般在18岁后才会生长,所以不必担心。此类情况应为第一恒磨牙的长出,只需做好日常护理和清洁,养成良好的口腔习惯即可。

## 舌系带短可影响说话 手术年龄越早越好

读者:女儿7周岁不到,有些话总讲不清,舌头也有点不灵活,是因为舌系带短吗?

袁晟:舌系带短的最直接现象可表现为两方面,一是伸舌时舌尖部呈W型、上翘受限,二是某些卷舌音发不清。一般来说,舌系带短的手术时机在孩子学说话之前最佳,对于年纪较大的孩子,若对说话等行为影响较大者亦可进行手术,但由于发音习惯早已形成,术后则需做语音训练来改善术前的发音习惯。

## 下期预告

### 秋天到了,小儿腹泻怎么办?

小儿秋季腹泻您了解吗?它和其他季节腹泻有何不同?我们应该如何面对这种腹泻发生?在饮食上应该注意哪些及如何食疗?中医在治疗这种疾病上有什么特色?真的不吃药和打不打针的方法吗?下周二(9月16日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请安徽省

针灸医院康复二科副主任医师吴灵芝带来的小儿秋季腹泻攻略。

吴灵芝,副主任医师。从事中医临床十五年,对儿科常见疾病诊疗经验丰富,采用中西医结合方法治疗小儿腹泻、厌食症、多动症、遗尿、黄疸、脑瘫等疾病有独到之处。汪珺 记者 李皖婷

## 一周病情播报

### 脑健康月,关注身边癫痫患者

每年的9月份是“脑健康月”,9月16日则被定为“脑健康日”。近年来,我国神经系统和精神疾病发病率呈逐年上升之势,其中癫痫导致部分病人有不同程度的精神和智能障碍,使癫痫病人读书、就业、婚姻等方面都碰到不同程度的困难。

专家建议,家人对癫痫病人一定要鼓励、疏导、劝说,解除其精神负担,积极做好心理护理。此外,癫痫病人要早期

就诊,坚持系统、正规的治疗。一旦怀疑本病,应尽早正规就诊。根据不同发作类型,请专科医生选择药物,按医嘱定时定量服用,并坚持长期用药,定期复查。

病人要避免过于劳累和单独行动,禁止烟酒,食品以丰富营养、易消化和平淡为宜,多吃蔬菜水果。病人要随身携带扼要病情诊疗卡,以备万一发作时能及时得到有效的处理。

苏洁 记者 李皖婷

### 皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,瘙痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、痒疹、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性

皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥 养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路交口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

### 适当运动有助预防下肢静脉曲张

9月10日是第30个教师节。老师们由于长期站立工作,很容易得下肢静脉曲张。怎样预防下肢静脉曲张的产生呢?安徽省中医院血管外科副主任医师李华刚昨日为大家盘点了预防方法。

如果有易推进用力过度的疾病,比如大便干燥,排便用力过大,还有老年性肺气肿等,都要及早进行活跃医治,避免诱发下肢静脉曲张。

不要常常长时间地站立或伏案不动,要恰当地做些运动,如游泳、快速行走等,也可多做举高肢体的运动,而且这种举高应坚持一定时间,而不仅仅是单纯的踢腿运动,有利于避免静脉曲张的发作或推迟静脉曲张的程度。

此外,还可买些弹力比较好的袜子

来穿,避免血液在血管中淤积。

还有一些避免下肢静脉曲张的保健操,大家平日可以自己试一试:

腿侧运动:取仰卧位,头部垫小枕头,双腿伸直,双腿置于身体两边。先举起右腿,在空中逗留数秒钟后放下,再以左腿重复上述举措,替换进行4~6次。

伸屈运动:取仰卧位,头部垫一小枕,双腿伸直,双手掌心朝上枕于头下。双腿膝关节顺次轻轻抬起、放下,做屈膝操练,左右腿别离各做6~8次。

膝侧后摆运动:先左侧卧,左手枕于头下,右臂沿躯体扩展。右腿曲折,膝盖向腹部靠近,后再伸直,用力后摆,如此重复6~8次;身体转取右侧卧,重复上述举措。 陈小飞 记者 李皖婷

### “老人打呼噜睡得香”观念out了

小李的母亲,最近有些咳嗽,晚上睡觉比以前鼾声大,而且有时候还好像背过气了。小李不以为然,因为人们常说,睡觉打呼噜说明睡得香。可近来母亲告诉他,总感觉休息不好,他这才咨询医生,了解到睡觉打呼声音大,白天精神萎靡,容易瞌睡,记忆力减退等就要考虑可能患上了呼吸睡眠暂停综合症,要及时就医诊治。

安徽省中医院耳鼻喉科主任、主任医师刘刚介绍,正常人在过度疲劳、喝酒或者吃了辛辣刺激食物等,晚上睡觉都会打呼噜,不用特别处理;但如果出现憋气现象,或者出现持续白天精神不佳、记忆力减退,就应来医院做夜间多导睡眠监测(PSG),以决定是否需要进行

行干预治疗。保守治疗,可以选择药物治疗,或者进行呼吸机治疗,也可通过外科手术进行治疗。

该院耳鼻喉科主治医师吴飞虎告诉记者,长期患有睡眠呼吸暂停综合症会导致高血压、肺心病和心源性猝死,由该病导致猝死不在少数,很多独居老人患了此病,没人及时发现并帮其治疗,结果猝死家中,酿成悲剧。

老年人由于肌肉松弛,容易造成呼气时,咽道粘膜塌陷,此外,一些甲减、糖尿病、高血压患者也是易发人群。所以提醒大家,如果家里有上述基础慢性疾病也睡觉打鼾者,应及时来医院做个PSG(多导睡眠监测)。

张依帆 鲁燕玲 记者 李皖婷