

□ 热线实录

保护宝宝牙齿, 这些雷区别碰

家长有蛀牙会传染给宝宝吗? 为什么用奶瓶喂养, 宝宝也会有蛀牙? 安慰奶嘴和吮指习惯对孩子牙齿发育有哪些影响? 5月16日上午9:30~10:30, 市场星报健康热线0551-62623752, 邀请合肥市口腔医院长江路院区儿童口腔科主任任重鸿与读者交流。■徐莉 张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图

任重鸿 副主任医师, 长期从事儿童口腔科常见疾病的治疗及预后评估工作, 擅长牙外伤治疗、断牙再接术、牙外伤美容修复、牙齿发育时期早期错合畸形的咬合诱导, 儿童前牙埋伏阻生牵引矫治等口腔疑难病治疗。

父母有龋齿, 可能“传染”给孩子

读者: 父母有蛀牙会传染给婴幼儿吗?

任重鸿: 口腔中的唾液是细菌传播的载体, 家长可以通过亲吻、用自己的筷子喂孩子、把食物嚼碎喂给孩子、把食物放到自己口中试温度等方式把口腔中的致病细菌传播给孩子, 致龋细菌越早传播给孩子, 孩子越易早患龋齿。所以看护人自己要保持良好的口腔卫生状况, 及时治疗龋齿, 减少口腔中的致龋菌, 纠正不良的喂养方式, 避免把致病细菌传播给孩子。

孩子1岁半后, 就不要再奶瓶

读者: 为什么用奶瓶喂养, 婴儿也会有龋齿?

任重鸿: 用奶瓶喂养时, 奶瓶中的饮品与牙齿接触的时间较长, 如果奶瓶中的饮品含糖, 糖能被口腔中的致龋细菌分解产生酸而腐蚀牙齿, 所以, 婴幼儿任何时候都不应该含着装有奶或其他甜饮料的奶瓶作为安慰剂, 尤其是睡觉时。另外, 奶瓶中应该只有水或牛奶, 不要把其他甜饮料、果汁或加糖的牛奶放入奶瓶中喂给婴幼儿。

家长应在喂完奶后, 再喂些温白开水, 还应慢慢提前喂奶时间, 最后达到能在喂奶后刷牙再睡觉。如果仍有吮吸要求, 可用安慰奶嘴而非奶瓶。孩子1岁后, 父母就应该鼓励孩子用杯子喝水, 1岁半后应停止使用奶瓶, 特别是喝甜饮料时, 更不应使用奶瓶。

此外, 奶瓶喂养时应选用适合婴儿年龄的奶嘴, 避免因孔洞太大, 婴幼儿不需吮吸就流出奶液, 使咀嚼肌得不到应有的锻炼。喂奶时最好抱着婴儿喂, 家人扶着奶瓶, 不要让奶瓶压住婴儿上前牙, 以免影响颌面发育。

长时间的吮指可能乳牙列畸形

读者: 吮指和吸安慰奶嘴会影响孩子牙齿发育吗?

任重鸿: 吮吸是婴幼儿先天性反射, 出生即会, 吃手指和吸安慰奶嘴是婴幼儿吮吸行为的延续, 很难轻易阻止和戒断。为了满足1岁以下婴幼儿生理和心理上对吮吸的需求, 不必在1岁以前戒断这个习惯。一般来说, 婴幼儿在2-3岁会停止这个习惯, 若吮指或吸安慰奶嘴的习惯延长至学龄前, 则可能是心理异常的表现。

长时间的吮指或吸安慰奶嘴可能引起乳



牙列的错合畸形, 尤其是这些习惯持续2年以上, 错合畸形的发生概率会增加。如果能及时停止这些习惯, 错合畸形会随婴幼儿颌骨生长发育和替牙而有所改善。

如果要喝饮料, 最好在就餐时喝

读者: 为何要限制儿童对含糖饮料和含糖食物的摄取?

任重鸿: 含糖饮料和含糖食物最容易让人得龋齿。对于婴幼儿来说, 糖的来源主要是含糖饮料、零食和餐桌上的甜食, 这些糖多是蔗糖、乳糖及麦芽糖, 有致龋作用。尤其是装入奶瓶或者易于携带的饮料包装中的水果味含糖饮料, 孩子饮用后对牙齿健康有巨大的破坏作用。所以家长应限制孩子对含糖饮料和食物的摄入, 减少用量和食用频率。

孩子1岁后, 尽量在两餐间仅给水或不加糖的奶。如果家长给孩子果汁或含糖的奶饮料, 应在就餐时给, 因为就餐时唾液的分泌增多, 对于食物的冲刷作用会使糖类的致龋作用减弱。如果孩子能直接吃水果的话, 应直接喂给他水果, 尽管水果中含有糖分, 但对孩子牙齿的损伤相对于果汁来讲要小得多。

□ 下期预告

聊一聊冬病夏治的那些事

什么是冬病夏治? 冬病夏治适合哪些人群? 冬病夏治的疗程是多久? 下周二(5月23日)上午9:30至10:30, 市场星报健康热线0551-62623752, 将邀请安徽省中医院主治医师蔡润与读者交流。

蔡润, 中国民族医药学会疼痛学会委员, 针刀学会委员。擅长颈肩腰腿痛, 中风偏瘫, 腱鞘炎, 跟痛症, 失眠, 慢性湿疹, 慢性胃炎, 视神经萎缩, 黄斑变性等疾病的针灸及中医药物治疗。 ■陈小飞 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

预防骨质疏松, 光补钙可不够

全球每3秒钟有1例骨质疏松性骨折发生, 约50%的女性和20%的男性在50岁之后会遭遇初次骨质疏松性骨折。安徽省中医院骨一科副主任医师王正提醒, 日常一定要养成正确的生活方式, 预防骨质疏松从什么时候开始都不算早。

“现在不少年轻人都有不良的生活方式, 经常喝咖啡、抽烟、喝酒、喝碳酸饮料, 这些都是骨质疏松的诱发因素。年轻白领女性还普遍缺乏运动和日晒, 这些都会给骨质健康埋下很大的隐患, 直接导致不少人尤其是女性到中年或绝经后出现骨质疏松。”

钙摄入可减缓骨钙的丢失, 改善骨矿化。王正介绍说, 成人每日钙摄入推荐量800毫克, 如果饮食中钙供给不足可选用钙剂补充。绝经后妇女和老年人每日钙摄入推荐量为1000毫克, 儿童、青少年、孕妇及哺乳期妇女每日需1200毫克。

此外, 防治骨质疏松, 光补钙是不够的, 还需要适量补充钙剂的黄金搭档——活性维生素D。活性维生素D可以促进肠道对钙的吸收, 对骨骼健康、保持肌力、改善身体协调稳定性、“预防骨质疏松从什么时候开始都不算早, 治疗骨质疏松从什么时候开始都不算晚。”王正建议要改变不健康的生活方式, 合理饮食、戒烟限酒、适当运动, 老年人则要注意防滑防跌。 ■记者 李皖婷

省城首个“健康小屋”升级2.0版

三甲医院的专家定期来社区看病, 如果碰上疑难杂症, 还会有人为你挂大医院的专家号……日前, 合肥首家建在居民小区的“健康小屋”正式升级为2.0版, 不仅定期有医联体大医院专家来坐诊, 而且服务居民范围也将扩展到辖区各个小区, 计划逐步形成“小病在社区、大病到医院、康复回社区”的分级医疗格局。

2015年4月, 合肥市陈村路社区联合五里墩街道卫生服务中心在辖区内的廉泉小区设立了合肥市首家建立在居民小区的“健康小屋”, 主要为辖区居民和老年人提供基本医疗、预约体检、建立健康档案、慢病筛查、用药指导等服务, 以及上门换药、代购药物、家庭医生签约等。

“一个小区健康小屋的模式, 将扩展到多个小区。”相关负责人介绍, “健康小屋”升级为2.0版, 升级后的“健康小屋”将依托安徽医科大学第一附属医院、解放军第一〇五医院等大医院, 开展“医联体”服务, 定期组织优质的医疗服务资源进入社区, “如果市民有疑难杂症, 还会有人帮忙挂专家号。” ■徐燕 陈三虎 记者 沈娟娟

微信直播手术, 拉近医患距离

“我们再不用悬着一颗心, 焦急漫长地等待。全程能看到主刀医生的操作, 听到同步解说, 我们也放心了。”患者家属这样告诉记者。5月12日上午, 省肿瘤医院头颈乳腺外科主任王圣应教授带领团队, 为乳腺癌患者开展标志性手术。手术采用了全程跟播的方式, 将手术现场的画面进行微信同步直播。

“今年二月份开始, 我们科室便尝试将典型手术进行微信直播, 此次微信直播已经是第三次了, 从目前来看效果很不错。患者家属对于某些过程的认知要求, 越来越高, 将典型手术进行微信直播有利于缓解目前紧张的医患关系, 我把整个手术过程都给你看了, 手术就是这样做的。”

据了解, 网友只需关注“安徽省肿瘤医院头颈乳腺外科”这一微信公众号, 当有手术直播时, 直接点击直播按钮, 进入观看页面即可观看。 ■崔媛媛 记者 李皖婷

□ 一周病情报告

儿童呼吸疾病高发 二孩家庭应注意

根据合肥市一院门诊和急诊统计数据显示, 近期前来儿科就诊的小患者中, 呼吸道疾病约占八成。儿科专家介绍, 一方面是因为春季各种细菌和病毒的繁殖进入活跃期, 另一方面, 春夏交际气温不稳定, 忽冷忽热, 孩子增减衣物不及时就容易引发呼吸道疾病。

呼吸道疾病主要通过空气传播, 因此在幼儿园、游乐场等儿童聚集的地方最容易导致疾病的交叉传染。6个月到5岁的孩子由于免疫功能不

成熟, 最容易感染呼吸道疾病。

“在儿科门诊中出现了很多大宝患病后传染给二宝的病例, 而且由于二宝年龄小抵抗力弱, 通常病程更长, 甚至演变成比较严重的肺炎。”医生提醒, 二孩家庭更应该注意疾病的交叉传染, 做好隔离和卫生消毒工作。同时, 室内注意通风透气、家长和孩子勤洗手、户外活动增强体质等良好的生活习惯也有助于抵抗疾病侵害。 ■费秦茹 记者 李皖婷