

家长课堂

口腔不良习惯早纠正

□记者 吉双琦

儿童青少年生长发育的关键时期,也是牙颌面系统的快速发育期,如若出现与口腔有关的不良习惯,易形成颌面部错颌畸形。上海市儿童医院口腔科杨洁医生提醒,纠正不良口腔习惯,有助于儿童健康成长。

不良习惯1:口呼吸

儿童口呼吸在临床上比较常见,分为三类:阻塞性口呼吸(呼吸系统疾病造成上呼吸道阻塞,常见于腺样体、扁桃体肥大及鼻炎等)、习惯性口呼吸、解剖式口呼吸(上唇短)。长时间口呼吸会造成上牙前突、下颌后缩、牙弓狭窄、开唇露齿、牙龈增生,又称为“口呼吸面容”或“腺样体面容”。

纠正口呼吸不良习惯,首先要检查患儿有无呼吸系统疾病,及时至耳鼻喉科就诊,待呼吸道通畅后至口腔科就诊,根据临床表现决定是否戴用矫治器治疗,同时加强唇肌训练(报纸训练、含纽扣训练等)。

不良习惯2:咬唇

儿童不良唇习惯在女孩中多见,且以咬下唇为主要临床表现,可能与情绪原因等有关。儿童咬下唇时,下前牙向舌侧倾斜,下颌后缩,上前牙收到向外的力发生唇向运动,引起上前牙前突,出现间隙;咬上唇时,作用刚好相反,上前牙内倾,下前牙前突,出现间隙。

纠正不良唇习惯,可以使用腭网或腭刺、上唇挡或下唇挡矫治器等。

不良习惯3:夜磨牙

夜磨牙,病因可能与睡眠障碍、咬合因素、胃肠功能紊乱、精神因素、生长因素、遗传等有关。儿童夜磨牙可能会

出现牙齿过度磨损、咀嚼肌紧张等,也可能没有明显临床症状,逐步缓解。

临床治疗首先去除病因,可先至消化科等科室就诊,此外可至口腔科,根据严重程度决定是否需要矫治。

不良习惯4:偏侧咀嚼

常见于一侧后牙区严重龋坏、牙齿早失或严重错颌畸形,导致一侧牙齿无法使用,只能用另一侧发挥咀嚼功能,久而久之形成偏侧咀嚼习惯。长时间的偏侧咀嚼会导致面部左右不对称,即“大小脸”,非咀嚼侧由于缺乏咬合运动对牙龈的摩擦,常可见牙石堆积,进一步导致龋病、牙周病的发生。

纠正偏侧咀嚼习惯,要尽早治疗龋坏的牙齿,及时拔除不能治疗的牙齿;使用间隙保持器和功能性保持器,预防偏侧咀嚼的发生。

综上所述,杨洁建议家长定期带孩子前往口腔科进行常规检查,以便及时发现不良习惯,并尽早采取措施进行纠正。

父母须知

每年暑假,孩子们在享受欢乐假期的同时,难免会遇到意外伤害事件。在此提醒家长,应对孩子加强安全教育,科学看护,远离伤害。

出行重安全

教会孩子了解并遵守交通规则和公共秩序,做到上下楼梯不追逐打闹,乘电梯时抓好扶手;过马路时不看手机,遵守交通法规。

游泳防溺水

游泳是夏季很受欢迎的运动项目,孩子游泳应在家长陪护下,在配有救生员的正规游泳场所进行。主动学习预防和处理溺水的基本常识。发现落水人员,应立即呼救报警,不盲目下水救人。

处理烧烫伤

烧烫伤是常见的意外伤害事件。一旦发生,建议采用以下措施急救:冷水冲洗伤口至疼痛缓解;小心脱去或剪开伤口处衣物;将伤处浸泡于冷水中;如果伤处出现水泡,不要轻易戳破;尽快送医院进行后续处理。切记不要用涂抹酱油、牙膏等“土方法”处理,以免伤口感染。

徐汇区疾病预防控制中心 张宇晴

育儿宝典

香烟中蕴含的尼古丁、焦油和一氧化碳等有害物质,不仅悄悄侵蚀着吸烟者健康,还会影响下一代。

为了下一代健康,请戒烟

吸烟,影响下一代健康

遗传基因变异:烟草中的有害物质,如尼古丁、焦油等,可能诱发人体细胞基因突变,包括生殖细胞基因。这种基因突变可传递给后代,增加其出生缺陷、遗传疾病或某些特定疾病的风险。

增加胎儿发育异常风险:烟草中的有害物质可能导致胎儿发育迟缓、早产、低体重等问题,甚至增加胎儿死亡的风险。

影响婴幼儿期生长发育:婴幼儿的呼吸系统尚未发育完全,吸烟产生的烟雾会刺激他们的呼吸道,引起咳嗽、呼吸道感染、哮喘等呼吸系统疾病。烟草中的有害物质,还会通过乳汁进入婴儿体内,影响其神经系统正常发育,可能导致智力低下、注意力不集中等问题。

影响儿童青少年行为习惯:儿童青少年会通过观察父母的行为来学习他们的习惯。父母的吸烟行为很容易被模仿,使孩子在成长过程中也倾向于吸烟,进一步增加健康风险。相关研究指出,父母吸烟的孩子往往具有较低的认知功能,在社交功能、情感表达

等方面存在障碍,甚至未来患癌症的概率更高。

戒烟,亡羊补牢为时未晚

在了解吸烟对于后代的危害后,想要戒烟,家长可咨询戒烟门诊,并尝试以下方法。

运动:当想要吸烟时,可以去运动,如跑步、游泳或瑜伽等,不仅有助于转移注意力,还能改善心肺功能,提高身体素质。

冥想或深呼吸:有助于放松身心,减轻焦虑和压力,以缓解烟瘾带来的不适。

延迟行动:如果烟瘾犯了,先别急着抽,等上十几分钟,在这段时间做些事分散注意力,也可以尝试前往公共无烟区。

提醒自己戒烟的好处:写下或大声说出想戒烟和对抗烟瘾的原因,包括:“感觉自己更好了”“变得更健康”“让所爱之人远离二手烟”等。

总之,吸烟对于后代的危害贯穿生命全周期,父母应该意识到自己行为对孩子的影响,并努力成为孩子的好榜样。

上海市疾病预防控制中心

傅莉婷 周诗莹

体重管理年

健康体重 一起行动



国家卫生健康委员会