

家长课堂

暑期活动增多,小心口腔外伤

□记者 吉双琦



正值暑期,随着儿童青少年户外活动增多,口腔科也迎来外伤病例高发期。遇到口腔外伤时,该如何应对?上海市儿童医院口腔科主任原工杰来支招。

牙外伤:带好断牙速就医

所谓“牙外伤”,是指牙受到各种机械外力作用所发生的牙周组织、牙髓组织和牙体硬组织的急剧损伤。因为儿童正处于身体、生理和心理生长发育的阶段,较成人更易发生牙外伤,尤其是前牙比较突出的儿童,容易在外伤时伤及前牙。

当发生恒牙外伤时,常见牙震荡伤、牙折、牙脱位等,原则上应该第一时间就医,让医生科学判断如何进一步处理。注意,因外伤脱出的牙齿或断片,需要及时保存、携带就医。牙齿折断后掉出的断片,可以保存在清水中;与牙槽骨完全分离、脱出的牙齿,应捡起(手握牙齿冠方,不要捏牙根部)放在牛奶中,或保存在嘴里(牙列和颊部之间),并立即前往口腔专科寻求急症处理。

当发生乳牙外伤时,临床表现与恒

牙外伤相似,如牙齿折断、移位、脱出等。乳牙外伤发生后的应急措施包括:使用大量流动水冲洗伤口,因为牙外伤通常会伴有周围软组织的损伤;用棉花或棉卷压迫伤处5分钟以止血;前往口腔专科寻求紧急处理。

口腔内壁破损:及时冷敷止血

因外伤造成口腔内壁破损时,需要注意以下四方面:

一是调整饮食。儿童口腔内壁划破后,应该以清淡的流食或半流食为主,切忌吃过热、过硬的食物,避免刺激创口。

二是局部冷敷。如果口腔内创面较浅,出血不多,可使用冰块、冷毛巾等对局部进行冷敷以促进止血,也可用冷的淡盐水漱口,预防口腔黏膜感染。

三是按压止血。如果口腔内壁划伤的伤口较大,尤其在出血量较多的情

况下,可以用纱布进行适当按压,有助于暂时性止血。

四是就医缝合。对于较为严重的口腔内壁伤口,应就医检查,由专业医生进行消毒和清创缝合,并且做好相关护理,防止出现感染。

唇系带断裂:必要时清创缝合

唇系带断裂时,应当按程度递进完成“消毒、缝合、注射”三步。

如果只是轻微断裂,少量出血,不影响生理功能,可以用碘伏消毒,预防感染,同时饮食宜清淡,避免过度刷牙加重伤口,不需要特殊治疗。

如果创面较大,局部撕裂较严重且出血较多,需尽早去正规医院进行清创缝合治疗。如果伤口较深,存在厌氧环境,还应该及时注射破伤风抗毒素,预防破伤风梭菌感染。

世界母乳喂养周



母乳喂养好处多

8月1日至7日是“世界母乳喂养周”。人人都说母乳好,但它究竟有哪些优点,很多新手妈妈可能还不知晓,今天我们就来了解母乳喂养的好处。

对宝宝的健康呵护

母乳是宝宝最佳的食物选择,能够完全满足婴儿在出生后4~6个月的生长发育需要。

母乳喂养的宝宝,成年后患代谢性疾病如肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的概率明显下降。有研究数据显示,和纯母乳喂养相比,配方奶喂养的宝宝以后患糖尿病、心脏病等慢性疾病的概率为30%。

此外,纯母乳喂养有助于降低儿童和青春期肥胖的风险。和纯母乳喂养相比,非母乳喂养宝宝患有严重营养不良的概率超出10%。母乳喂养可将宝宝患哮喘的概率降低9%。纯母乳喂养的宝宝,在第一年发生婴儿猝死综合征的风险低于50%。

对妈妈的多重益处

有研究数据显示,坚持6至24个月母乳喂养的妈妈,患乳腺癌的概率降低25%,患卵巢癌和子宫癌的概率降低11%~25%。

每天分泌母乳消耗热量高,可有效帮助妈妈在产后减轻体重。

母乳喂养可以使妈妈患糖尿病的风险降低。而坚持母乳喂养12个月及以下的妈妈,患高血压及心血管疾病的可能性大幅度降低。

综上所述,母乳喂养不仅能消除宝宝饥饿且不用担心卫生问题,同时可以让妈妈有良好的健康和幸福感。

上海市第一妇婴保健院

王佳洁 黄蓉(副主任护师) 殷莹

育儿宝典

正确面对青春期

青春期是个体从童年向成年逐渐过渡的时期,是生长发育过程中极其重要的阶段。家长应引导孩子正确面对身体变化,并尊重和保护他们的隐私。

主动教授知识

父母可以通过提供教育教材、科普绘本、科普视频等,向孩子介绍身体变化的基本知识。要让孩子明白,到了青春期,无论男孩女孩,身体都会出现一系列明显的变化,做好心理预期,不必过度焦虑。

积极引导观念

父母要告诉孩子,每个人的身体都有独特之处,没有所谓的“标准”身材和

外貌。青春期的启动时间和性发育速度与遗传、性别、外界环境和营养等有关,要鼓励他们尊重并接受自己和他人的身体差异。还要教孩子如何保护自己的身体,避免受到性侵害和其他伤害。

培养良好习惯

父母应该引导孩子,每天保持身体的清洁,特别关注私处卫生,女孩应该了解如何正确使用卫生巾、月经期护理

等知识,男孩应该了解如何正确清洁生殖器官。此外,要为孩子选择透气、舒适的衣物,每天更换内衣。

日常生活中,还要注意饮食卫生、规律作息和积极参加体育锻炼,以促进身体的健康和发育。

尊重保护隐私

在引导孩子正确面对自己身体变化的过程中,家长也要注重尊重和保护孩子的隐私,建立健康的亲子沟通和教育环境,帮助孩子建立积极的价值观,悦纳青春期不断变化的自己。

上海市疾病预防控制中心

严琼 钟柳依

本栏目由上海市预防医学会提供支持



最近,我院接连收治

2例视力严重受损的小患儿,罪魁祸首都直指激光笔。在此提醒广大家长,请勿让孩子随意接触激光笔,即便短短照射眼睛几秒钟,也可能对视力造成永久性的损伤。

谨防激光笔伤眼

激光亮度极高、方向性强且衰减极少,其光斑虽小,却蕴含巨大能量和聚焦能力。超强亮度的激光一旦穿透角

别让儿童随意接触激光笔

膜、晶状体,使能量汇聚于视网膜,可导致严重的视力损害。尤其当激光精准“打击”至黄斑区(视觉最敏锐的区域),短短几秒即可造成黄斑区水肿、出血、裂孔,甚至引起视锥细胞凋亡,最终导致不可逆性的视力损害。

若激光能量足够强,在尚未引起眨眼反射的情况下(通常不足1秒),就能对视网膜造成永久性伤害。而且,这种因激光笔造成的视力损伤,目前药物及手术的疗效均不佳。

预防重于治疗

对于眼外伤来说,预防重于治疗。因此,在日常生活中学会正确使用激光笔,是预防眼部伤害至关重要的一步。为保护孩子免受激光笔伤害,家长与老师们需要注意以下四点。

成人监管 激光笔和类似激光笔的产品不能作为儿童玩具,日常生活中要妥善保存,将这类产品放置在儿童无法触及的地方。

注重宣教 一定要让孩子知道,正确使用激光类产品的重要性。

避免直射 增强孩子的护眼意识,教育孩子切勿用激光直射自己和他人的眼睛、皮肤及衣服。

及时就医 若不慎被激光笔照射眼睛后,应尽快前往医院诊治。尽量争取在被灼伤的黄斑区部位结疤之前接受治疗,以免视力恢复效果受影响。

上海市眼病防治中心

眼底病专科主任 童晓维 主任医师

父母须知