

## 家长课堂

## 重视“龅牙”矫治 替牙期早干预

□记者 吉双琦

浩浩从小就有咬下唇、口呼吸的不良习惯,妈妈本来想着换牙后就好了,没想到等门牙换完,症状不仅没有改善反而越来越严重。如今8岁的浩浩,即使嘴巴闭着不说话,也会漏出上面两颗大门牙,需要上下嘴唇用力才能合拢盖住牙齿,大笑时两颗门牙更显前突,从侧面看,其嘴部明显隆起、下颌后缩,非常影响脸部外形的美观。妈妈这才带着浩浩来到口腔科就诊。

孩子“龅牙”不仅影响美观,而且会引起不自信等心理问题。日常门诊中,常有家长带着像浩浩这样的孩子前来就诊。对此,上海市儿童医院口腔科主任原工杰提醒,在孩子成长过程中,家长应充分重视口腔健康及美观对其生理和心理的影响。错颌畸形外在影响美观,内在还会影响咀嚼力及牙齿、牙周健康。幸运的是,目前已不用等到孩子乳牙全部换完,在替牙期就可以开始早期矫治。

## 及时矫治换回孩子笑颜

经过问诊及相关正畸前检查,发现浩浩目前牙列前牙三度深覆盖、三度深覆合、上颌牙弓狭窄、12/22 腭侧错位等,这些都是影响下颌正常发育的不良咬合因素,使得颌面部无法沿正常方向发育,从而导致面型及咬合越来越差。

从颈椎片可以看到,浩浩正处于生长发育高峰前期,有很大的生长潜力,在这个阶段进行干预能够获得较好的治疗效果。

在医生的建议下,浩浩开始佩戴隐形矫治器,同时配合肌功能训练,扩展狭窄的上颌牙弓宽度,排齐错位的前牙,促进下颌发育。

通过定期的复诊检查,浩浩的上前牙前突明显改善、咬合变好、下颌发育得到促进,面型有了明显改善。更重要的是,他变得更加自信、开朗、爱笑,甚至胃口也变好了。

## 换牙后宜定期口腔检查

原工杰介绍,7~8岁的替牙期,是非常合适早期干预“龅牙”的时期。在此期间,儿童颌面部骨骼、牙列及肌肉等生长活跃,可塑性大,此时干预通常可以达到事半功倍的效果。

在孩子开始换牙后,建议常规情况下每3个月至口腔科检查,发现问题尽早纠正。可通过术前拍片、取模等检查,制定个性化的矫治方案,引导孩子牙颌、骨肌朝更好方向生长,获得灿烂微笑的同时拥有更漂亮的面型。

目前,矫治器的种类有很多,除了传统的钢丝牙套,还有隐形、美观、舒适的透明牙套,可减少矫治过程中钢丝扎嘴的问题,吃饭时可以脱下牙套,减少对进食的影响,更好地维护口腔健康。此外,隐形矫治器可以适当延长复诊间隔,适合异地或者远距离就诊患儿选择。

## 守护新生

经历辛苦的孕育和生产后,妈妈终于要带着宝宝出院了,回家后别忘了做好这几件事。

**监测黄疸:**出院当天,新生儿科医生会监测宝宝的黄疸数值,并告诉家长注意事项。如果宝宝黄疸偏高,建议家长居家检测、定期复查。如果居家期间宝宝黄疸持续升高、持续不退、大便异常、精神状态异常,需要及时就诊。

**护理脐带:**宝宝的脐带残端大约在出生后1~2周自然脱落,保持脐带残端暴露、清洁干燥,有利于其尽早脱落。如果残端有液体渗出,可使用碘伏棉签或者75%酒精消毒,但无需频繁擦拭。如果渗出物较多,且创面有肉芽组织等异常表现,需要及时就医。

**按需喂养:**不管母乳喂养还是奶粉喂养,都不要拘泥于时间上的限制,建议观察宝宝的反应“按需”喂养。

**接种疫苗:**根据预防接种证上的要求,后续在社区完成相应的疫苗接种。

复旦大学附属妇产科医院新生儿科

王惠娟 主治医师

审阅:汪吉梅 主任医师

呵护新生儿 做好这几点

## 育儿宝典

## 选购饮料前, 先了解这套标识

市场上各种各样的含糖饮料总是深受孩子们欢迎,虽然口感好,却可能隐藏着诸多健康隐患。为提醒消费者注意含糖饮料的摄入,优化选择,本市推出含糖饮料健康提示标识,包含“红橙绿”一套三款标识。可根据应用场景不同,选择使用简款标识(图示)或全款标识。家长们不妨和孩子一起学习认识这套标识,合理选择饮料。



**红色标识:**提示添加糖过多摄入的健康危害,建议少喝或不喝含糖饮料。过量添加糖会增加龋齿和超重、肥胖的风险,甚至导致慢性非传染性疾病发生风险增加。

**橙色标识:**每日添加糖摄入量提示标识。按照《中国居民膳食指南》推荐,成年人每人每天添加糖摄入量最好控制在25克以下。而一瓶500毫升、含糖量5%的饮料,就已经达到添加糖的限量。此外,孩子们爱吃的饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程中也会添加糖,稍不注意,总摄入量就会超标。

**绿色标识:**指导市民选购时查看营

养标签,注意糖含量。对于饮料类产品,可以关注营养标签表中“碳水化合物”这一项,其含量基本可以等同于糖的含量。但要注意,标签中的含量通常是指“每100克”或“每100毫升”的量,总体含糖量还需要计算。

温馨提醒大家,水才是最好的饮品。在日常生活中要尽量减少含糖饮料的摄入频率和量,如果觉得水太单调,可以选择无糖的茶水、柠檬水等健康替代品。

上海市疾病预防控制中心

孙卓 王诣超

审阅:臧嘉捷(主任医师)

汪正园(副主任医师)



## 历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯