

孩子的牙齿健康吗? 来做个小测试



孩子在成长过程中,有很多的第一次:第一次啼哭、第一次微笑、第一次爬、第一次长出小牙、第一次喊爸爸妈妈、第一次走、第一次学会刷牙……每个第一次发生之时,父母们都会倍感惊喜、美好。

但在孩子成长历程的美好之外,家长们也需要对一些拦在路上的“健康小恶魔”的第一次出现多多提防!比如,孩子长出了第一颗牙齿,家长在欣喜的同时,也要学会努力捍卫这颗牙齿的健康。据一份近期的口腔状况调查报告显示,我国人群患龋率很高,尤其是儿童群体,5岁儿童的乳牙患龋率是66%,12岁儿童的恒牙患龋率也有30%左右,这在世界范围内都算是一个比较高的水平。

面对这样一个比较严峻的事实,大多数家长却认为自己的孩子就是另外那34%和70%。可情况真的像家长们想的那么乐观和幸运吗?接下来,跟我来做两个小测试,看看孩子的牙齿健康是否达标、是否在“牙齿完全不用家长操心”的幸运者名单里吧。

测试一:颌面测试

第一步:让孩子微闭嘴唇。此时,他的牙齿是不能外露的;下巴、下唇也不能比上唇凸,脸部的左右两侧也应完全对称。



颌面测试之看起来很好看

第二步:让孩子咧开嘴发出“一(yi)”的音。这时孩子的上下牙齿中缝应该是对齐的,上下牙之间的咬合关系也应是前后错开、稍微留一点儿空隙的。



颌面测试之牙齿整齐

第三步:拿一支笔或一根筷子,垂直地贴放在孩子的鼻头、嘴唇和下巴上。这时三者应该都能自然地接触到笔或者筷子,而不应有任何一处感受到压迫。



颌面测试之三点一线

通过测试以上三个步骤,如发现有不符合要求之处,家长就应该及时带孩子去看牙医了。

测试二:口腔测试

- 1 让孩子张开嘴,观察其整个牙列:是否是一个连贯的弧形、牙齿是否有缺失或歪斜,是否有一颗牙齿叠压在另一颗牙齿上面的情况。
- 2 观察孩子的牙缝内是否有食物残渣,牙齿上是否有变色、裂痕、结石和龋洞。
- 3 让孩子轻叩上下牙,或者家长用牙刷轻叩其牙齿,看看是不是每个牙齿都很稳固、没有松动。要注意,孩子的牙齿比较脆弱,叩齿时切勿力道过大,否则容易给牙齿造成机械性损伤。
- 4 让孩子用舌尖去感受每一颗牙齿,然后询问孩子是否感到酸疼。观察孩子吃冷热酸甜等刺激性食物以及用冷水刷牙时,牙齿有无酸、痛、软感,或者出血现象。
- 5 检查孩子的口腔是否有溃疡、异味或者是莫名的肿胀。
- 6 观察孩子的牙龈颜色,是否呈现正常的粉红色,有无红肿迹象。
- 7 让孩子咽下一口唾液,30秒后询问他的口腔是否有干燥的感觉。

经过以上七个步骤,孩子的状况都是正面的,那么说明他的牙齿很健康。但如果有超过两项不达标,你就应该注意孩子的口腔清洁了;如果有超过三项不达标,请立即带孩子去寻求专业医生的帮助,牙齿问题不是小事情。



本文内容选自《顾好牙齿:让孩子脸型美、肠胃好、更聪明》(作者:朱涛 出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书为新浪微博超人气儿童牙医、北大口腔医院名医朱涛的10年工作手记,作者根据其10年来在日常工作和微

博答疑中积累的经验,总结了对孩子父母来说必须了解的孩子牙齿那些事。比如牙龈、安抚奶嘴、牙刷、牙膏、牙线的选用标准,出牙期、换牙期、恒牙期的养牙知识,虎牙、瓜子牙、龅牙、智齿等的处理方法等,一本书解决孩子多种牙齿问题!

扫描二维码即可购书,让孩子口齿清晰、脸型更美、肠胃健壮,开启自信人生!



健康书架



打破传统按照食材来分类的单调分类方法,集合了四季、食材、功效、人群这4种分类方法,让不同需求的人都能找到自己想要的菜谱。



一本让你秒懂的中医学。用中医分型调理脾胃的方式,让你找到适宜的养胃方法,且在相应体质分型中添加彩色图标,使你一眼就能找到适合自己体质的治胃病食材。

扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店



官方微信



随着智能手机的普及,低头的“手机族”几乎随处可见。你知道吗?长时间玩手机不仅对视力造成伤害,还会让颈椎承受重压引发颈椎病。江苏省中西医结合医院骨科副主任医师康然提醒,除了“手机族”极易引发颈椎病外,还有两类人群也要注意,小心被颈椎病“盯上”。

通讯员 罗鑫 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



更多内容
扫码观看

急躁好强的人,容易被颈椎病盯上

专家建议:工作每隔45分钟到1小时,站起来活动3-5分钟

高三女生没及时换眼镜,引发颈椎病

康然告诉记者,他接诊过一个高三女生,脖子疼得受不了。检查发现,她的颈椎已经出现反弓现象。家长很疑惑:女儿马上就高考了,平常根本不玩电子产品,怎么会得颈椎病呢?

“我发现这个女生看什么东西都要往前凑一凑,我拿了一本书给她看,她把头低得很低

才看见,一问才知道,这个女生的视力不是特别好,她现在戴的这副眼镜是刚上高一的时候配的,后来她的眼睛度数一直在增加,可家长没有留意到,也没有及时给她更换合适度数的眼镜,造成她看书的时候头越来越低,久而久之就对颈椎造成了严重伤害。”

专家建议:初高中学生学习压力大,需要高强度地用眼,如果再不重视对眼睛的保护,他们的近视度数会不断增加,建议家长平常多关心一下孩子眼睛的度数,每半年带孩子到医院检查一下视力,为他们配合合适度数的眼镜,否则可能会因为眼镜不合适而造成颈椎受伤。

白领骨干性格好强,易被颈椎病盯上

康然介绍,他从医十几年了,接诊过很多颈椎病患者,“我发现不少患者都有一些相似的性格,比如他们性格比较好强,性子比较急,平常容易焦虑,做一件事情的时候不注意休息,不干完活绝不休息,甚至有些人忙到了废寝忘食的地步。”

这群人中,不少是企业的骨干,责任大、任务重。他们意志力很坚定,做事情非常专注,为了把一件事情做得完美,中间都不休息,这样就容易忽略中间调节的间隙,一个姿势保持很长时间,就容易出现颈椎病。

专家建议:工作和休闲一定

要找到一个平衡点。上班族应该避免长期伏案工作,避免长期低头盯着手机、电脑屏幕。每隔45分钟到1小时,应稍稍走一走,活动3-5分钟,并且有目的地让自己的头颈部向前后左右慢慢转动数次,使得颈椎关节疲劳得到缓解。

专家有话说

颈椎病的预防大于治疗

康然介绍,颈椎病是颈椎退行性病理改变并引起神经症状为基础的疾患。“颈椎病出现前,常常会悄悄给人体敲响警钟。”年轻人尤其是青少年,如果开始出现颈肩部酸痛、麻木,无缘由的头晕目眩,持续1-2周以上不见消退的,那就要警惕颈椎的问题了,应该及时去医院诊治。”

“颈椎病重在预防。”康然提醒说,“在颈椎病前期,要坚持科学、规范和系统的治疗,以免日积月累,引起颈部疼痛、骨质增生退变加重,甚至压迫神经导致肢体感觉及肌力障碍,那就非常可惜

了。

如何预防颈椎病,康然建议:首先,需要纠正不良的休息和工作习惯,减少颈部疲劳,不可长时间看电视或长时间低头工作。坐姿要正确,使肩部放松,保持最舒适自然的姿势,不要窝在沙发或床上看电视。其次,加强颈肩部肌肉的锻炼,如游泳。正确的颈椎锻炼可以强化肌肉力量,增加颈椎结构的稳定性,同时促进血液循环,有利于早期颈椎亚健康状态的恢复。最后,需要放松心情,劳逸结合,科学安排和计划自己的工作。