

吃得太精细，“钢箍牙”孩子越来越多

家住河西的张女士，最近带12岁的儿子在做正畸治疗。令她疑惑的是，她发现儿子班上的好多孩子也都在做正畸治疗。为什么越来越多的孩子存在牙齿错位、牙齿前突、牙缝过大、虎牙、龅牙、地包天等牙齿发育畸形问题，需要做正畸治疗呢？南京医科大学附属口腔医院、江苏省口腔医院正畸科主任陈文静说，出现那么多需要正畸的孩子，和吃得太精细有关系。而且随着社会经济的发展，越来越多的成人也开始选择通过正畸来获得一副美观的牙齿。

通讯员 杜详永



视觉中国 供图

牙齿也需要锻炼，不能吃得太精细

现在食品越来越精细，比如大量的奶制品、面包、膨化食品，同时，人们越来越懒得嚼硬东西，这使得牙齿和口腔内外的肌肉得不到应有的锻炼，导致肌肉无力、萎缩，进而颌骨也不能很好地发育，而牙齿的数量没有减少。所以现在青少年儿童的牙齿错颌畸形的发病率越来越多了。另一方面，精细的食物还容易引起牙齿龋坏，造成牙齿缺损，致使乳牙过早丢

失，引起恒牙萌出的间隙不足，进而造成牙齿排列不齐。

专家表示，在正常状态下，上下牙之间会形成尖窝相对的状态，一方面可以保持咬合的稳定，同时提高咀嚼效率。如果牙齿不能正确咬合，会影响其功能的发挥，导致说话时发音不清，久而久之也会造成孩子的脸型不对称。另外，如果孩子的牙齿不齐、龅牙、“地包天”等会使牙齿自洁作用变差，久而久

之，易让孩子患龋齿、牙龈炎等口腔疾病。

口腔正畸又叫牙齿矫正，是在保持原有单个牙齿形态不变的前提下，将长在牙槽骨内的错位牙齿移动到正常位置。对于大多数孩子来说，等11-13岁乳牙换完之后，就是牙齿矫正的黄金期。但如果孩子在替牙期有龅牙、反颌（地包天）等颌骨的发育问题，就需要早期矫治。

成年人选择来牙齿矫正的逐年增多

目前成人正畸的病例数在逐年增加，陈文静分析其原因有很多方面：比如小的时候没有及时矫正，或者是在矫正的时候可能会对发音和美观等产生影响，另外还有一些严重的骨性畸形需待成年后行正畸正颌联合治疗。

专家表示，选择成年再来做正畸的人群中，很多都是因为小时候

矫正需要拔牙，父母不同意，所以在自己工作后再来做矫正。成人正畸的时候由于骨骼已经趋于成熟，因此矫正起来不是很容易。在治疗之后还需较长时间佩戴保持器，往往有人嫌麻烦并且看到牙齿变齐以后就不愿意戴保持器了。但由于此时牙齿正处于稳固期，提前摘掉保持器，往往会导致复发。

复杂的骨性畸形，需要正畸正颌联合治疗

陈文静介绍，少数患者，由于错颌畸形复杂严重，单纯靠正畸手段已无法满足治疗需要，这时候就要外科配合，进行正颌手术。正颌手术必须严格按照预测和术前再次确定的手术设计施术，不得在术中随意改动，但术中符合实际的必要调整是可以和应当注意的。

专家表示，正颌手术经过矫正错位牙，调整不协调的牙弓与牙颌关系，排除牙颌干扰，排齐牙列，消除牙的代偿性倾斜，以使术中能将切开骨段顺利地移动至设计的矫正位置，并建立良好的牙颌关系。经

过手术可治疗骨性深覆盖（大龅牙）、骨性反合（地包天）、面部偏斜、骨性开合（大长脸）的严重的错颌畸形。

为了使外科医生能够在手术过程中便利地移动骨段，精确定位颌骨的位置，需要正畸医生在术前完成一些工作，这就是术前正畸的内容。它主要包括：排齐牙列，消除牙合干扰，消除上下前牙代偿性唇倾或舌倾，使正颌手术能正常进行。这样做不仅可以简化手术的过程，使部分患者可以幸免双颌手术，还可以减小术后复发的机会。

过期药怎么处理？零食上的添加剂成分怎么看？

南京有这样一支团队 走街窜巷宣传食药安全

过期药怎么处理？零食上的添加剂成分怎么看？这些生活里常见的食品药品安全知识，你都了解吗？现在，南京有这样一支团队，正走街窜巷，为你宣讲。近日，这支南京市食品药品安全志愿者宣讲团的表彰大会在中国药科大学江宁校区举行。会上，南京市食品药品安全志愿者宣讲培训基地正式揭牌。

通讯员 罗渐 见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

半年跑遍南京两百多家社区，这个宣讲团超实用

有这样一支团队，由一群朝气蓬勃的大学生组成，他们假期不休息，走街窜巷做食品药品安全宣讲。这是今年5月底正式成立的“南京市食品药品安全志愿者宣讲团”，它是全省第一家由食药系统领导下的，由广大高校学生（包含博士生、研究生、本科生）自主报名参与的正规、权威的活动组织，从事食品药品安全宣讲。

南京市食品药品监督管理局副局长、市食安办副主任华文介绍，经过前期的宣传、筹备，共300

名志愿者投入到今年的宣讲活动中，目前已经完成222场宣讲活动，覆盖了全市各区及江北新区，60多个街道、222家社区。活动直接宣讲近2万人次。

在宣讲团表彰大会现场，市食药监局、中国药科大学、共青团南京市委等领导为10名宣讲团优秀宣讲队员、4名宣讲团优秀队长，颁发了荣誉证书和奖杯。

优秀队长中国药科大学大三学生彭佳慧领奖时感慨，“从这半年的宣讲中，我们能感觉到，社区

居民对食品药品知识的需求是很强烈的，每次的宣讲，不少居民会带着笔记进行记录，他们表示很实用。”

此外，活动现场还进行了“南京市食品药品安全志愿者宣讲培训基地”的揭牌仪式。华文表示，这有助于更好地打造南京市食品药品安全志愿者宣讲团这一品牌，进一步提升志愿者食药安全宣讲能力和水平，为全市输送更多食药安全宣讲人才，营造出食品药品安全社会共治的良好氛围。

300多名志愿者，个个都是“食药小专家”

“要想给居民科普食品药品安全知识，纠正误区，我们自己也要做足功课。”“每次都会将内容做成有意思的ppt，宣讲效果会更好。”志愿者们你一言我一语分享着自己的宣讲经验。

“在宣讲中，我们发现大家对抗生素的使用仍然不够了解，于是就将抗生素的发展，国内外对比数据展示出来，让大家自己判断自己使用抗生素是否过量，最后再告诉

大家，滥用抗生素会产生耐药性，一定要在医生指导下进行服用，这样大家的理解度就会更高一些。”志愿者段宇航表示，社区中的“三高”比较多，但有不少高血压患者不按时用药，于是就将这一块内容也加入了宣讲中。

“宣讲结束后，常遇上老人询问一些家庭用药的问题。”彭佳慧补充说，有些居民对家庭过期药物回收并不太理解，志愿者们会耐心解释，过

期药乱丢不仅危害环境，还可能给不法分子钻空子，大家就明白了，会更积极地将过期药送去回收点。

“针对不同的人群，我们的宣讲内容也很丰富多彩。”曹梦娇告诉记者，来听宣讲的除了老人，还有许多孩子，孩子爱吃零食，志愿者们就会通过游戏的方式教他们养成看生产日期、保质期的习惯。“有时我们也会给商贩进行宣讲，培养卖家的食品安全素养。”

添加辅食时要不要加盐？到底有没有危害？

“盐”多必失！ 小心宝宝身边的隐形杀手

最近，郭女士有件烦心事：女儿娜娜自从开始添加辅食后，家人总说辅食里需要加盐，不吃盐孩子会没劲，以后走路不稳，还说“馒头蘸菜汤，营养又健康”。那么，宝宝添加辅食时要不要加盐？到底有没有危害？南京市妇幼保健院专家进行了解读。

通讯员 杨晶 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

盐过量会加重肾脏负担

有了“盐”的烦恼之后，郭女士咨询了一些有经验的宝妈，发现大家对辅食是否应该添加食盐说法不一，她看娜娜精神状态不错就没加盐，但家人又说不能不加盐，那就吃点酱油，带点咸味宝宝爱吃，否则会影响身体发育……

那么，宝宝添加辅食时要不要加盐？到底有没有危害？什么时候开始可以加盐？不同年龄阶段的孩子吃盐量有什么区别？如何判断宝宝摄入的盐量是否足够呢？南京市妇幼保健院儿童营养门诊杨蕾医师介绍，婴幼儿的肾脏、肝脏等各种器官还未发育成熟，过量摄入食盐可能会增加内脏的负担。此外，高盐饮食还会影响宝宝消化道对锌的吸收、影响免疫力等。

“现在许多爸妈在宝宝饮食上的观念更新较快，但不少长辈还持有一些老观念。”杨医生说，一般1岁以内的宝宝可以从母乳、配方奶和辅食中摄取足够的钠元素，无需再专门补充。因为这个年龄段的宝宝消化道功能还未发育健全，如果是在食物里面添加过量的钠元素，可能会造成肠壁渗透压改变、肠道菌群失调等后果，进一步损伤宝宝的消化功能。

小心零食里的“隐形盐”

食盐的主要成分是氯化钠，限制盐摄入主要是指限制钠的摄入。高钠会加重儿童的肾负担，增加成年后患高血压、心血管疾病和骨质疏松等代谢性疾病的风险。目前市面上很多给辅食添加期宝宝专门定制的食物，如磨牙饼干、肉松、海苔等都含有“隐形盐”，其含钠元素量并不比普通食品少，因此宝宝实际摄入的盐分并没有减少。

杨蕾建议，家长尽量为宝宝制作口味清淡、食材天然新鲜的辅食，限制对零食的摄入。对于1岁以上的宝宝，可以少量尝试增加一点盐，一般1-2岁的孩子日常盐的推荐摄入量在1g以内，2岁以上的则可以逐渐向成人的食物过渡，但还是推荐低油低盐的状态。另外，切莫以成人的口味作为判断咸淡的标准。与成人相比，婴幼儿对盐的敏感度要高很多，往往大人觉得淡，但对宝宝来说就已经咸了。

宝宝盐分摄入过早、过多，都会对宝宝的成长产生很大的影响。为了宝宝能够健康成长，家长们一定要控制好宝宝每天盐分的摄入量，注意“隐形盐”的摄入问题，若孩子出现营养方面的问题，应及时前往医院就诊。