

孩子换牙期问题家长不能忽视

孩子5-7岁开始换牙,这时长出来的恒牙将伴随一生,重要性显而易见。因此,家长要帮助孩子做好换牙期的护理工作。换牙期间,孩子的小牙齿容易出现多种情况,家长一定不能忽视。

门牙发黄。牙冠最外面一层坚硬的结构叫牙釉质,半透明。里面一层略软的叫牙本质,颜色是黄色的,牙齿颜色是由牙本质透过牙釉质而呈现的。乳牙牙釉质因为钙化程度较恒牙低,所以透明度较差,故而显得比较白;恒牙牙釉质钙化程度较高,所以更透明,显得较乳牙黄一些,这是正常现象。当然,有一些因色素沉着、水质原因或牙齿疾病引起的牙齿颜色变化,需及时到医院检查。

新牙有锯齿。门诊中,很多家长问:“孩子新长出来的牙,为什么边缘是锯齿形状?”其实,这是正常现象,“锯齿”是新萌出的恒牙上正常的结构,随着年龄增长和咀嚼磨耗,会逐渐变平。

牙齿排列错乱。一般儿童在5-6岁到11-12岁是换牙阶段,这个时期叫“混合牙列期”。由于乳牙

和恒牙同时存在,看起来显得有些“凌乱”。同时,恒牙刚刚萌出时,位置常常看起来不对,不必担心,新萌出恒牙的位置会随着其他牙齿萌出和肌肉软组织的作用以及咬合重建,发生不



同程度的改变,逐渐进入正常位置,到身体快速发育期结束后“稳定”下来。而且,换牙时孩子还小,儿童的小脸盘和成人以后大小差了不少,但牙的大小却是一样的,所以刚换牙时就显得有点拥挤。随着颌骨生长发育,牙齿会逐渐排齐。如果的确感觉孩子牙齿位置不正常,可以找医生

检查,确定是否需要治疗。

新换的门牙间有缝。儿童门牙一般从6-7岁开始换,家长会发现,怎么孩子的门牙中间有一道缝?其实,大部分新萌出的大门牙中间都是有缝的,叫生理间隙。随着其他牙齿逐步萌出,这个间隙会逐步关闭。

长出“双排牙”。现在孩子的饮食比较精细,牙齿和颌骨缺乏足够的生理刺激,所以恒牙萌出时不能使乳牙的牙根吸收,导致乳牙不掉,恒牙只能在边上找出路。颌骨的生理刺激不足,也会造成颌骨发育不足,使恒牙没有足够的位置萌出。还有乳牙的疾病没有及时治疗,比如乳牙早失、不良的口腔习惯都可能影响萌出恒牙的位置。所以,如果出现“双排牙”,需要及时治疗。



提个醒

糖尿病患者脚麻怎么办

我父亲今年73岁,患有糖尿病3年多,一直比较稳定,就是脚底老感觉发麻,有时甚至有点麻痹的感觉,请问该如何治疗?平时生活应注意什么? 读者 田先生 田先生:

您父亲的这种情况很可能是糖尿病周围神经病变,这种症状如不治疗任其发展,可能导致疼痛,痛呈刺痛、灼痛,好像在骨髓深处作痛,感觉障碍严重的病例可出现下肢关节病及溃疡。当运动神经累及时,肌力常有不同程度的减退,晚期有营养不良性肌萎缩。

糖尿病出现的脚麻木,要以控制血糖为主,对于老年人来说要注意同时纠正血脂异常、控制好高血压。手脚麻木较严重的可以选择进行营养神经的治疗。

由于足部的痛觉、温觉感受能力下降,所以日常生活中要加强对足部的照顾,平时可以选择透气性良好、质软、合脚的鞋袜。

老人动作慢催不得

老年人反应、思维、动作、语言功能有所减弱,他们做事时,儿女最好别催,否则不但对老人心理产生影响,还可能引发意外和危险。

做决定催不得。老人做决定不如年轻人快,过分催促可能使他们情绪激动,会引起血压升高和各种血管问题。有些老人还会为临时迎合儿女意愿而放弃自己真实的想法,做出错误决定,事后后悔、自责,影响他们晚年生活的幸福感。

说话催不得。很多老人语速慢,口齿也不太清楚,和老人说话时最好别着急。频繁催促老人会让其产生心理压力,感觉被嫌弃而恐惧、失落或抑郁。

走路催不得。老人关节、韧带功能都明显下降,协调能力较差,一味催促老人快走,很可能使其因着急而摔倒,引发软组织挫伤,甚至骨折。

起床催不得。清晨老人的心率相对较快,血压也较高,血液黏度增强,此时心血管发病率是其他时段的三四倍。所以不但不能催老人起床,还要提醒老人起床时慢一点,先躺在床上闭目养神几分钟,再缓缓坐起。

吃饭催不得。老人牙齿稀松,消化功能减退,如果进食过快,易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病,还易导致异物卡喉。而细嚼慢咽可以促进唾液分泌和营养物质吸收,减轻胃肠负担。



小知识

孩子睡前不宜吃五类食物

睡眠质量除了与心理压力有关之外,还和饮食有着密切关联。建议家长不要让孩子睡前吃以下5类食物。

高糖类食物。甜食会刺激孩子的中枢神经系统,导致孩子精神亢奋、睡不着觉。甜食吃多了,还会影响孩子的视觉发育,降低体内钙的含量。

高油类食物。高脂食物和油炸食物,需要花费至少2个小时才能消化,再加上孩子晚上活动少、代谢慢,很容易加重肠胃负担,导致孩子入睡困难。此外,肉类煲汤也不适合给孩子在睡前食用,如排骨汤、鸡汤等。

含咖啡因类食物。几乎所有的巧克力都含有咖啡因的成分,食用后会让孩子神经兴奋、精力旺盛,难以入睡。这一过程大概能持续6小时。即使这点咖啡因没有对孩子入睡产生影响,也会

降低孩子的睡眠质量。

容易胀气类食物。土豆、红薯等食物极度容易让人胀气,睡前摄入容易胀气的食物会在肠道消化过程中产生一些气体,使得孩子出现过度的腹胀感,影响孩子的睡眠质量。此外,豆制品不适合孩子在睡前食用。因为豆制品中多含有大量的酪胺,睡前食用会对大脑形成刺激,造成入睡困难。豆制品在消化过程还会产生大量气体,容易胀气。过度的腹胀感会导致孩子肠胃不适,也影响睡眠。

高热量的方便类食物。核桃、腰果、花生等坚果,富含丰富的不饱和脂肪酸,不过,坚果的热量特别高,脂肪含量也不少,孩子在睡前吃容易发胖。而且,入睡吃坚果,其中的不饱和脂肪酸容易导致胃酸反流。此外,薯片、虾条等含有众多添加剂的膨化食品,晚上也不要给孩子吃。

骨折后莫大量服钙片

许多人骨折后,大量服用钙片希望促进骨折早期愈合,其实这种做法是缺乏科学依据的。

因为骨折的发生多由创伤或其他病理因素所致,并非由机体缺钙引起。恰恰相反,在骨折发生后,骨折的断端还会释放出大量的钙质。同时,由于骨折部位受到一定范围的固定,又很容易导致全身或是局部骨骼失用性脱钙。这两种脱失的钙盐可形成游离钙被吸收入血,使血钙的含量增高,血钙是由肾脏进入代谢,此时如再摄入大量的钙剂,势必会增加肾脏的负担。况且,患者休养或骨折后长期卧床,肾脏往往处于低温状态,尿液排出不畅,使过多的钙盐结晶沉积,因而可能发生尿路结石,这种不良后果在生活中并不少见。

此外,大量的服用钙剂还会引起胃酸减少、食欲减退、消化不良及呕吐、腹泻等胃肠道症状,这些不良反应很容易导致患者营养障碍,反而影响骨折的愈合。机体在新陈代谢过程中,需要的钙盐是有一定限度的,一般正常饮食所摄入的钙盐就能满足生理上的需要。因此骨折后过多服用钙片是无益的。

孕期应适量补充营养素

孕期应适量补充以下营养素:
叶酸:预防宝宝神经管畸形、细胞性贫血症等。

DHA:促进胎儿大脑和眼睛发育。

钙:保证宝宝发育和妈妈自身骨骼健康。

碘:碘元素的缺乏可能会导致宝宝脑发育滞后。

维生素A:可增强免疫力,促进宝宝心脏发育,预防先天性视力障碍。

铁:孕期血红蛋白容易下降,可适当多吃含铁元素的食物,如红肉。

注意不可盲目大量进补,需要控制糖、淀粉、盐的摄入,避免引发妊娠期糖尿病、孕期高血压等疾病。