

小牙齿大健康

科学护牙从小做起

9月20日是第37个“全国爱牙日”，今年主题为“口腔健康 全身健康”。口腔健康不仅关乎个人生活质量，更关系到全民健康素质的提升，特别是儿童口腔健康更为重要。9月19日，太原市妇幼保健院口腔科主治医师段淑慧表示，许多家长出于爱的一些常见行为，实际上却在悄悄伤害孩子的牙齿。家长要认清误区，用科学方式守护孩子的口腔健康。

守好健康第一道关口

“很多人低估了口腔健康的重要性。”段淑慧特别提醒，“口腔是人体健康的第一道关口，口腔问题不仅影响咀嚼功能和面部发育，更能引发全身性疾病。”

科学研究表明，口腔中的感染和炎症，尤其是牙周炎，可能导致或加剧心脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病。

对儿童而言，健康的口腔环境直接影响营养摄入、颌面发育和语言发展，甚至影响自信心和社交能力。

五大伤牙行为要停止

“很多家长对口腔健康知识了解甚少，生活中一些看似为了孩子的行为，实则悄悄伤害孩子的牙齿。”段淑慧提醒，以下五种伤牙行为要立即停止。

第一种，喝奶有营养，喝着睡着没关系。其实，这是“奶瓶龋”的罪魁祸首。牛奶、配方奶、果汁均含糖，孩子入睡后唾液分泌减少，牙齿长时间浸泡在糖液中，极易被腐蚀，导致门牙大面积蛀坏发黑。

第二种，家长让孩子2岁或3岁时就开始自己刷牙，培养独立性。这

是不可取的，因为孩子手部精细动作能力约在8岁才成熟，此前很难刷干净，此时，家长要每日监督并亲手补刷一遍，尤其是睡前务必彻底清洁牙齿。

第三种，山楂片、果汁、酸奶是健康食品，多吃无妨。段淑慧提醒，这些食物高糖且黏稠，易附着在牙面。频繁食用，让口腔长期处于酸性环境，大幅增加蛀牙风险。吃完这些食物，应及时漱口或喝清水。

第四种，用嘴试温或尝饭表达爱。段淑慧提醒，成人口腔中的致龋细菌，如变形链球菌，会通过唾液传给孩子。孩子的口腔本为无菌环境，此类行为可能让孩子更易患蛀牙。

第五种，乳牙要换，乳牙蛀伤不用管。段淑慧提醒，严重乳牙蛀伤会波及恒牙胚，导致新牙发育不良。乳牙早失，还会造成恒牙不齐、咬合问题，后续矫正更麻烦。

护牙指南早知道

“预防优于治疗。”段淑慧强调，“家长应帮助孩子从小建立良好口腔习惯，定期检查，为牙齿健康和全身健康打下坚实基础。”

段淑慧建议，0岁至3岁婴幼儿期，出生后就应开始清洁口腔，第一颗牙萌出后使用指套牙刷，1岁前完成首次口腔检查；3岁至6岁学龄前期，家长要主导刷牙，培养孩子兴趣，使用含氟牙膏（豌豆大小），每半年专业涂氟一次；6岁至12岁学龄期，家长要监督孩子刷牙，逐步放手，使用牙线清洁牙缝，窝沟封闭预防蛀牙。

“日常生活中护牙要遵循三原则，即清洁、饮食、定期检查。”段淑慧强调，有效清洁，每天刷牙2次，每次至少2分钟；使用牙线或牙缝刷；饭后漱口；健康饮食，控制糖分摄入，少吃黏性食物，多吃粗纤维食物；每半年专业检查一次口腔，如发现异常，及时就医。记者 刘涛

网购矫正牙套 造成牙齿损伤

本报讯(记者 李涛) 市民朱女士牙齿不齐，自行网购了“隐形牙套”，不料佩戴1个多月，非但没效果，反而引发其他症状。9月20日，滨体社区举办爱牙日宣传讲座，专业医生提醒居民，矫正牙齿应选择正规医院，切莫自行网购牙套，否则容易对牙齿产生无法逆转的伤害。

“隐形舒适，阶段性矫正龅牙、牙齿不齐、牙缝过大。”这是一家网店打出的隐形牙套广告，到

手价27元，声称对牙齿矫正有明显效果。家住恒滨河左岸小区的朱女士就购买了这款产品，佩戴一段时间后，牙缝没有改善，反而出现牙龈红肿等情况。到医院检查，是牙套不合适所致。

医生表示，牙齿矫正是专业的医学行为，需要对牙齿、牙槽骨、关节和颌面软组织等进行全面评估。有人图省事，自行网购如透明塑料牙套等矫治器。殊不知，每个人的牙齿、颌面部都是不一样的，

网购的牙套尺码不合适，很可能因为力量不当，导致牙齿出现问题，譬如引起牙齿疼痛、松动、牙神经坏死等。

另外，网上销售的牙套品质难以保证，戴后安全风险较高。一旦反复进行不洁操作，很容易积累细菌，产生蛀牙和牙周疾病。

医生提醒，如果认为有牙齿矫正的需要，一定要去正规医院的口腔科，找专业正畸医生检查就诊。

晕倒只会掐“人中” 鱼刺卡喉靠喝醋

家庭急救 请避开这些误区

本报讯(记者 李涛) 意外突发时的急救至关重要。然而，许多人熟知的“急救方法”其实并不正确，反而容易加重伤害。9月19日，南寒社区邀请山西大二院西院区南丁格尔志愿护理服务队的专业人员，为居民纠正常见的家庭急救误区。

身边有人突然晕倒，该怎么办？活动现场，不少居民回答“掐人中”。医务人员解释，是否需要掐人中需视情况而定——该方法可能对轻度晕厥患者恢复意识有一定帮助；但如果患者是因心脏骤停而失去呼吸和脉搏，则应在

拨打120的同时，把握“黄金4分钟”，立即实施心肺复苏。

儿童是鱼刺卡喉的高发人群。一些家长常采用喝醋、吞饭等“土方法”，但这些行为可能导致食道划伤或引发感染。正确做法是立即停止进食，避免鱼刺进一步深入。若鱼刺位置较浅，可尝试用干净镊子或筷子小心取出；若位置较深，或出现吞咽疼痛加剧等情况，应及时就医。

社区工作人员曾遇到这样的情况：孩子玩耍时不慎打翻热水壶被烫伤，老人往伤处涂抹牙膏或酱油来止痛。殊不知，这样

做反而容易增加感染风险。医务人员指出，烫伤后应立即用流动冷水冲洗患处，降低皮肤温度、缓解疼痛。如属严重烧烫伤，应尽快送医接受专业治疗。

此外，儿童流鼻血时，不少家长让孩子仰头止血，这种做法也不正确。仰头可能导致血液倒流入气管或胃部，引起呛咳、恶心等不适。正确的止血方法是指压出血侧鼻翼，或用冷水、湿毛巾敷前额及鼻梁处，帮助血管收缩。若仍血流不止，或伴有头晕、面色苍白等症状，须立即就医。



9月19日，老军营小区第二社区开展“关爱肩颈 挺直脊梁”公益义诊活动。正骨专家为居民提供一对一服务，通过正骨复位和推拿手法，帮助缓解关节疼痛、放松僵硬肌肉。此次活动不仅有效缓解了居民的身体不适，还普及了脊柱健康相关知识，受到居民一致好评。郭晓华 摄

义诊进乡村 服务零距离

本报讯(记者 周皓 通讯员 李俊)近日，太原市妇幼保健院专家团队走进天池店乡开展大型义诊活动，通过多科室诊疗服务、急救技能教学与健康科普，让村民们在家门口享受到了优质医疗服务。

此次活动由太原市妇幼保健院驻娄烦县陈家莊工作队与天池店乡党委积极推动组织，旨在提升乡村居民健康水平，促进优质医疗资源下沉。现场气氛热烈，村民们早早来到现场，有序排队。来自市妇幼保健院内科、外科、中医科、儿科、乳腺科、妇科等多个科室的专家们迅速投入工作，凭借丰

富的临床经验与专业知识，认真为村民听诊、检查，答疑解惑、专业诊断，并提出个性化治疗方案与用药建议。活动特别设置了健康科普环节，各科室专家结合村民常见健康问题，以通俗易懂的方式讲解各类疾病预防知识与日常保健要点，帮助他们树立“防胜于治”的健康理念，提升自我保健意识。急诊科医护人员带来专业教学模式，现场开展心肺复苏术教学，通过生动讲解与标准示范，向村民传授心肺复苏在紧急救援中的关键作用、操作步骤与注意事项，得到了群众的一致好评。