

# 保护宝宝乳牙 不要闯三大误区

随着生活水平的提高，我国宝宝的乳牙患龋率有逐年上升的趋势，乳牙龋齿已经成为影响儿童健康的主要疾病之一。家长要注意帮助宝宝保护好乳牙，避免闯入乳牙保护的三大误区。

**误区一：喝完奶给宝宝喝水就是清洁乳牙**

小宝宝浑身上下都洗得很干净，但是口腔里却是狡猾的牙菌斑、变形链球菌、细菌膜的藏身之地。因为口腔是宝宝与外界“打交道”最多的地方，如果不清理，奶瓣、食物残渣等就会成为牙菌斑的养料，是形成龋齿的潜在因素。而且宝宝口腔中的分泌物也特别旺盛，牙菌斑会与唾液中的钙相结合后形成牙石。牙石渐渐进入到牙与牙龈之间，往往会引起牙龈疾病，如牙龈炎等。

在帮宝宝清理口腔卫生的时候，爸爸妈妈可以尝试用纱布给宝宝清洁。将纱布缠绕在手指上(或用棉签)，沾上白开水，轻轻地“扫”宝宝的牙床、牙龈和舌苔，早晚各一次。需要注意的是，在进行清洁口腔的行动中，要让宝



图 TP

宝放松、有安全感，让宝宝充分享受口腔清洁带来的舒适。如果宝宝不舒服，以后拒绝合作的话，牙菌斑就更难清除了。

除了纱布清洁以外，爸爸妈妈还可以把指套戴在手指上，蘸些清水湿润一下，仔细地擦洗宝宝牙面。同时最好继续用纱布擦洗宝宝的牙床、牙龈

和舌苔，早晚各一次。

**误区二：乳牙龋齿没关系，反正还会换恒牙**

有的爸爸妈妈会认为宝宝蛀牙没关系，反正以后还会换牙。然而，宝宝乳牙龋齿如果不及时治疗，也会对健康产生很不利的影响。乳牙龋坏后，如果没有及时控制和治疗，龋坏会进一

步发展，引起牙髓炎、根尖周炎。如果是一侧发生龋齿，由于疼痛的原因宝宝不自觉地用健康侧咀嚼，久而久之，偏侧咀嚼就会影响宝宝颌骨的发育，引起颞下颌关节功能紊乱，严重的会导致两侧面部不对称，影响宝宝的面部美观。此外，严重的龋齿，还会使变形链球菌进入血液循环，甚至影响心脏、肾脏等全身器官。

爸爸妈妈一旦发现宝宝患有龋齿，一定要及早到正规医院的口腔科进行诊治，这样宝宝少受痛苦，治疗效果还好。同时，爸爸妈妈也要在日常生活中帮宝宝预防龋齿的发生。

1、教育宝宝不要偏食，食品要尽量多样化，合理的营养可以增强机体抗龋能力；

2、辅食的添加应及早重视、循序渐进、由软到硬，这样既可使消化系统逐渐适应，又可及时锻炼咀嚼功能、刺激牙齿萌出；

3、保持口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口、少吃甜食的习惯。

**误区三：乳牙蛀牙不用看牙医**  
现在很多爸爸妈妈存在“乳牙龋

坏不需治疗”、“牙痛才救治”的熟谙误区，当宝宝产生蛀牙时，往往持“治不治无所谓”的立场，认为宝宝的乳牙迟早是要改换的，以致贻误治疗而影响了孩子的身体发育及咀嚼发音功能。因此，必须根据宝宝的蛀牙程度来及时治疗，小蛀只要填补即可，如果已经蛀到底，那么拔除也是有必要的。

龋病在波及牙本质深层之前，没有任何不适症状，爸爸妈妈也不易发现宝宝的牙齿里有这样的小龋洞，只有定期检查，医生才能发现浅龋和中龋，及时进行备洞充填，一次就可以完成治疗。如果等到宝宝有了疼痛症状才来就诊，常常是龋洞已经波及牙髓，给宝宝的健康带来一定的不利影响。

同时，在宝宝生长发育过程中，由于各种原因如不良的口腔卫生习惯、乳牙期及替牙期的局部障碍及遗传等因素，影响牙、颌、面的生长发育。于是，表现出牙齿错位、上下牙弓咬合关系异常、上下颌骨位置及形态变异。因此爸爸妈妈还要注意定期检查宝宝的乳牙生长和咬合情况，预防宝宝牙颌畸形的发生。

## 【新手妈咪】

### 夏天这样吹空调 宝宝才不会生病

#### 温度适宜

夏天在室内开空调，室内室外的温差比较大，如果宝宝频繁出入，较大的温差很容易会让宝宝着凉。如果宝宝在家中，空调温度设定不宜低于28℃。在气温较高时，可将温差调到6~7度左右；气温不太高时，可将温差调至3~5度。另外空调的风速不宜过强，一般调自动或者低速对宝宝更健康。

另外，妈妈不妨在宝宝先进入房间后再打空调，要出去时应先提前一段时间关上空调，等到室温比较接近常温后再让出去，这样就不至于过大的温差让宝宝“受不了”。

#### 注意保湿

长期呆在空调室，常常会口干舌燥，皮肤也容易变得很干，特别是宝宝幼嫩的肌肤，水分调节能力远不如成年人，所以更容易水分流失。在开空调的时候，妈妈还要注意帮宝宝保湿。40%~60%左右湿度既不利于各种“菌”的繁殖，也会让人体感觉舒适。

开空调前，首先要多给宝宝喝水，同时在皮肤上涂抹一点润肤露。妈妈也可适当增加室内湿度，开启空调的加湿功能，或在空调风口位置放一盆水，如空调没有自带加湿功能，也可以开着增湿器，增强室内湿度。

#### 经常通风

开空调要注意经常开窗换气，以确保室内外空气的流通。因为空调房间一般比较密封，室内空气混浊，细菌含量就会增加，二氧化碳等有害气体浓度增高，空气质量恶化。同时，空调的过滤器过多吸附空气中的阴离子，使室内的阳离子增多。阴阳离子正常比例的失调会造成人体生理紊乱，导致不适。

使用空调时，至少打开一扇窗户，保持室内空气流通。而普通情况下，一般是开机3个小时以后关机一段时间，同时开窗开门让空气对流，这样是比较健康的做法。

#### 定期清洁

空调时间太久不清洗，布满在滤网上的



图 TP

毛屑、灰尘等杂质就会吹进室内，散布在空气中。宝宝一旦吸入这些物质，呼吸道就会过敏或引起咳嗽，灰尘和螨虫漫天飞，空气细菌含量增加，宝宝很容易患病。大约每隔半个月，爸妈就要把空调上的空气过滤网拆下来用大量的水冲洗，室内空气质量才能有所保障。空调器中的冷却盘也要定期清洗。

#### 毛毯盖住小肚子

无论夏天多热，都要给宝宝的小肚子和小脚保暖。可以给宝宝的小肚子盖上一张毛毯，以防小肚子着凉腹泻。

宝宝呆在空调房活动，妈妈也应该要注意保证宝宝的衣服要比大人多一件。

夏天，蚊子特别多，咬的宝宝是浑身疙瘩，让宝宝难以忍受。尤其是在花草或是一些潮湿的地方，蚊子会更多。怎么防蚊虫叮咬才能让宝宝安心地度过这个夏天呢？

1、注意家里的清洁卫生。要定期对室内进行打扫，不留卫生死角，这样就可以大大减少室内蚊虫。

2、多给宝宝洗澡。通过洗澡可以将体表分泌物味道消除，并且在给宝宝洗澡的时候可以在洗澡水中加一些花露水或者宝宝金水，其中花露水中含有一些中草药成分“六神原液”，具有避暑、清凉等效果，可大大降低宝宝被蚊子袭击的可能。

3、不要带宝宝到蚊虫比较多的地方玩耍。通常情况下，潮湿的地方、草地还有比较脏乱的环境中，是蚊虫滋生、聚集的主要地方。妈妈们要注意不要带宝宝到这些地方玩耍，如果和宝宝一起进行室外活动，可以给宝宝准备一些驱蚊水。

4、防蚊虫叮咬小窍门，是通过植物的气味驱除蚊虫。一般来说，桉树、茴香、薄荷、尤加利、罗勒、百里香、天竺葵、柑皮、丁香、薰衣草等，这些是蚊虫不喜欢的气味，妈妈们可以利用这些来让蚊虫远离宝宝。例如，可以把橘子皮晾干后用纱布包起来，放在墙角，或者将这些植物制作成精油，然后敞口放在室内，不仅能够驱除蚊虫，同时还可以清新空气。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198  
地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512  
网址：caizhizhai.tmall.com

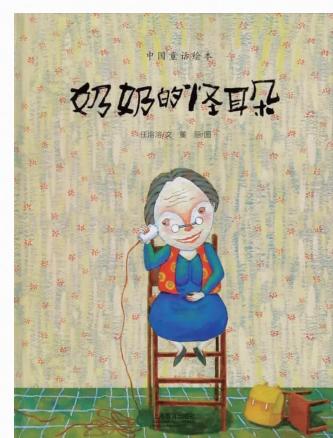
## 【绘本荐读】

### 《奶奶的怪耳朵》

这个故事，教你让孩子安静下来。

作者任溶溶，陈伯吹儿童文学奖杰出贡献奖、宋庆龄儿童文学奖特殊贡献奖得主。经典童话《没头脑》和《不高兴》作者，《木偶奇遇记》译者，享誉盛名的儿童文学作家与翻译家。

闹闹从前是一个不讲礼貌，喜欢对奶奶大吵大闹的孩子。有一天，他突然发现，奶奶的耳朵变得有点奇怪，如果大喊大叫地说话，奶奶就一点儿都听不见，但如果轻声细语，有礼貌地说话，奶奶就能听见了。从此，闹闹就改掉了爱闹的坏毛病。



适合年龄：6岁~9岁

## 怎么防蚊虫叮咬宝宝