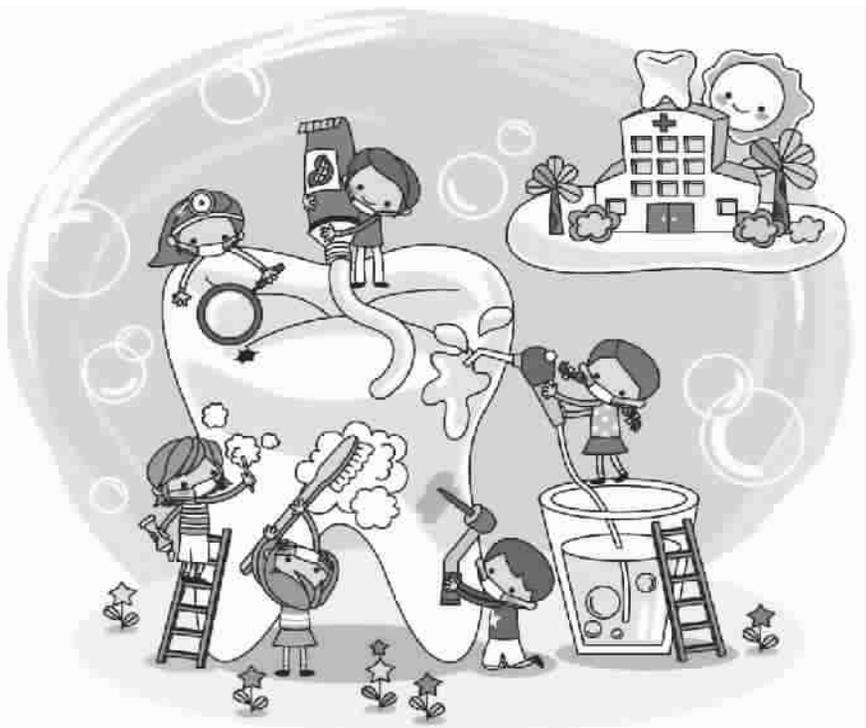


健康+

## 暑期“牙套娃”扎堆

# 孩子吃饭慢、挑食或是咬合有问题

蛀牙、地包天、牙齿拥挤，一开口就“泄密”，每年暑期都是学生矫正牙齿的高峰期，众多医院门诊都会出现学生看牙病及“牙套娃”扎堆的现象。日前，在浦东新区周家渡社区卫生服务中心举办的第61期上海市社区健康大讲堂上，上海市口腔医院口腔正畸科陈骊副主任医师表示，很多家长认为所谓矫正牙齿就是排齐牙齿，但这并不是需要矫正内容的全部。很多情况下，有些孩子的牙齿看似排列得很好，但其后牙的咬合十分糟糕，还可能因此产生吃饭慢、挑食等问题，需要引起家长的重视。



### 牙齿咬合不紧密 一顿饭吃一小时

宝宝挑食不爱吃饭、吃饭慢总让爸妈感到“头疼”。李小姐就发现自家孩子吃饭非常慢，别的孩子吃一顿饭只要十几分钟，可自己孩子往往要花一个小时，而且吃下去也不见长肉。担心不已的李小姐带着孩子到医院一检查，才发现原来是后牙咬合出了问题，需要

进行矫正。“可是我家宝宝牙齿看上去挺整齐的呀，怎么还要矫正呢？”

对此，陈骊指出，前牙排列是否整齐代表不了后牙咬合的好坏。正畸治疗不仅是排齐门牙，更重要的是使上下牙齿特别是后面的大牙建立稳定的咬合关系，恢复良好的口腔咀嚼功能。“有时，不能盲目责怪孩子挑食，吃饭慢。”陈骊解释道，当牙齿上下颌咬合不紧密时，牙齿咬合纤维高的白菜、菠菜、韭菜或是

红烧牛肉就比较费时间，嘴里没有办法含太多的东西，必须分批咀嚼才行。“类似这样的问题必须引起家长的重视。”陈骊强调。

### 矫正并非要拔牙 虎牙不能随便拔

在牙齿矫正过程中，让很多家长备受困扰的是拔牙问题。有些家长顾虑：“一般医生都说尽量保住牙齿，不要轻易拔牙，为什么矫

正却要拔掉好牙？”还有一些家长提出要拔掉“虎牙”，他们认为拔了之后会变得漂亮，那么“虎牙”到底该不该拔呢？

陈骊表示，许多患者及家长对拔牙矫治常常“闻而却步”，对其产生极大的恐惧心理，其实这种恐惧心理是不必要的。当牙齿存在严重拥挤错位、间隙明显不足的错合畸形时，必须拔牙矫治。通过拔牙才能达到牙量与骨量的协调，以及牙弓与口周肌肉张力间平衡，从而使矫治效果稳定，畸形不易复发。

“具体要拔哪些牙齿，医生会根据患者的具体情况而定。”陈骊指出，由于虎牙在咀嚼过程中起到重要的作用，同时虎牙处于口角部位，牙根粗壮，所以，一般医生在确定拔牙方案时不会考虑拔出虎牙，除非虎牙存在严重的牙体或牙周疾病，确定无法保留。

### 正畸由牙周决定 并不取决于年龄

众所周知，牙齿矫正要趁早。那么成年人即使选择牙齿矫正，是否也没什么效果呢？陈骊表示，从理论上来说，能否正畸不是取决于年龄，主要是由患者的牙周情况决定的。只要该患者身体健康，无全身疾病，无龋齿、颞颌关节病等，牙周情况允许，就可以矫治牙齿。

陈骊介绍，在成人患者中还有很大比例的人群由于种种错颌畸形导致后续修复、种植等其他治疗困难者，通过正畸辅助治疗，都能取得预期效果，使后续相关治疗的成功率大大增加。“我治疗过一位66岁的男病人，他并不是因为追求好看才进行矫正，而是门牙缺失需要佩戴假牙，但每做一副断一副。我们发现这是由于他上面的门牙没有间隙装假牙了。后来我们用了一年时间，帮助老人进行固定修复，因此成人并非矫正的禁忌。” 吴瑞莲

时令养生

## “倒头就睡”真的好吗？

# 小心睡眠不足找上门

夏季天气闷热、夜晚时间短，加之现代人夜生活丰富，是失眠高发的季节，而那些“倒头就睡”、“一觉到天亮”的“睡神”尤其受人羡慕。人们往往认为这些都是睡得好的标志，但事实真的是这样吗？同济大学附属东方医院中医科副主任医师王骏指出，入睡时间太短或太长都不正常，“倒头就睡”很可能是严重睡眠不足或某些睡眠紊乱的症状表现。

### 10分钟左右入睡最佳

入睡快往往被认为是睡眠质量好的标志，但王骏表示，从上床到进入睡眠状态，常人一般需要15至30分钟，时间太短或太长都是身体可能出现异常的表现。入睡时间太长是入睡困难型的失眠，太短则可能是身体发出疾病先兆的警告。王骏解释，“倒头即睡”很可能是严重睡眠不足或某些睡眠紊乱，如睡眠呼吸暂停综合征，会引起脑部缺氧，这些人倒下即睡，甚至坐着或站着，看电视时都能入睡。所以经常躺下后5分钟就入睡的人，很可能存在睡眠障碍。

专家介绍，在生活中，睡眠质量可以用下列标准进行衡量：入睡快，在10分钟左右入睡；睡眠深，呼吸深长而不易惊醒；无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境；起床快，早晨起床后精神好；白天头脑清楚，工作效率高，不困倦。

### 不同疾病人群适合不同睡姿

许多疾病都是由于睡眠姿势不当而诱发或加重的，王骏表示，不同疾病的人群有其各自适合的睡眠姿势。

胃病患者最好采取右侧睡，有利于消化道内食物由上到下顺畅运行。但患有食管回流等消化功能障碍的病人最好左侧睡，否则反流的胃酸数量会多于正常情况，易引起胃部灼痛。心脏病患者如心脏代偿功能尚好，最佳睡姿为右侧卧，会使较多血液流向右侧，相应减轻心脏负担。若已出现心衰，可采用半卧位，以减轻呼吸困难，切忌左侧卧或俯卧。高血压患者最好平卧或侧卧，尤其要注意的是，应选择合适高度的枕头，一般在15厘米左右最佳。胆结石患者不宜左侧卧。因为胆囊位于上腹部，形如一只小酒瓶。当人体向左侧卧时，胆囊“瓶口”朝下，“瓶底”朝上，胆囊结石在重力作用下易落入“瓶颈部”而发生嵌顿，引起胆绞痛。颈椎病患者最好睡硬床，并保持平躺的姿势，枕头不宜过高。对于患有多种疾病的老年人来说，睡姿最好以侧卧为主，可帮助改变脊椎及双腿的弯曲度，让本来就觉老的老人们睡得更踏实一些。中耳炎患者由于脓液会灌满患侧耳道，为使脓液引流通畅，可采取患侧卧位，以促使脓液顺利排出。

叶雪菲

健康一招

## 幽门螺杆菌，非得赶尽杀绝吗

由于种种原因，现在幽门螺杆菌让不少人闻之色变，部分人认为幽门螺杆菌就是胃癌的必经阶段，一旦检查呈阳性，就必须杀之而后快。对此，同济大学附属同济医院消化内科主任杨长青主任医师指出，目前人们对于幽门螺杆菌感染是盲目地重视过度。他建议，应该在了解自己是否感染状态下，结合胃镜的结果，让专业医生做出是否根除、如何根除的决定，而不是盲目跟风、一味大动干戈。

据了解，我国成人幽门螺杆菌的感染率大约为60-70%。是否需要“杀菌”必杀呢？杨主任介绍，科学家们在非洲发现了一个有意思的现象：非洲母亲习惯先咀嚼再喂食，所以非洲幽门螺杆菌感染率高，但非洲的胃癌发病率在全球又很低。“所以一个人是否得

胃癌，主要与幽门螺杆菌、家族易感性、生活环境方式等三个方面有关，而并不是单一地由幽门螺杆菌感染决定。”

杨长青主任指出，目前，世界各国对治疗幽门螺杆菌的意见大同小异，但没有一个国家的医疗规范强调所有感染的老百姓均要杀菌治疗。大多数国家认为以下这些情况是需要杀菌的：既往或目前有胃溃疡和(或)十二指肠溃疡，不管有无出血等并发症；胃癌手术后；患有胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤；萎缩性胃炎；有消化不良症状；直系亲属中有得胃癌者；患者要求或愿意治疗。“也就是说，对于普通老百姓，仅仅验血筛查后进行呼气试验，发现自己感染幽门螺杆菌，既无症状，也无不适，完全不要过分担心。”杨主任说道。

吴瑞莲

健康跟我走

## 一起感受“晒”奇的健康之旅

今年，恩施市启动2015“世界硒都·老年养生”主题旅游活动，从富“硒”资源、自然环境、地质景观、民俗文化、区位优势等多角度向大众推出富硒养生之旅，被中国老年旅游联合体授予恩施市“中国休闲养生基地”称号。

据介绍，恩施地处神秘的北纬30°，70%以上的森林覆盖率、足够2亿人呼吸的富氧空气、全球唯一的独立硒矿床和巨大的硒矿储备，形成了一个独特的富硒生物圈，让恩施的一草一木，一土一石都充满着“健康”的味道。硒是人体必需的微量元素之一，具有护心脑血管、保肝肾、防辐射、抗癌变、解毒素、抗衰老、恢复胰岛、增强免疫力等功能，被誉为“生命的火种”。

新民健康会员服务分中心汇集广大会员的意见，联合晚宝旅游圈独家推出以恩施为中心，辐射周边酉阳、武隆、凤凰等生态养生福地的特色旅游线路。动车到恩施朝夕至，6天游经恩施、武隆、濯水、坪坝营、桃花源、天坑三桥、阿蓬江，让你不禁赞叹大自然的鬼斧神工，避暑吸氧、滋润润肺；土家女儿城、濯水古镇，让你感受土苗风情，品尝土家美食。如果6天还不够，还有9日游带你从恩施一路玩转山水，途经酉阳、武隆、牛角寨、凤凰、宜春、婺源，给您绝对独特的超值旅行体验。还有粮食作物、畜禽产品、中草药、茶叶和山泉水让你带回家慢慢回味硒都的养生精华。赶紧拿起电话拨打新民健康会员服务分中心热线电话：80261680 报名吧！

叶雪菲

玩转健康圈

■ 老花眼突然变好可能是白内障“作怪”？白内障手术后眼睛模糊，是否是复发？8月20日下午15:00—16:00，会员服务分中心热线80261680 将为你电话连线上海爱尔眼科医院白内障专家栾成连，告诉你如何防治白内障。

■ 早产儿有必要一出生就查眼底吗？如何让眼底病远离我们的“视界”？8月19日下午14:00—15:00，会员服务分中心热线80261680 将为你电话连线上海爱尔眼科医院眼底病科主任宋蓓雯，教你当眼底病来袭该怎么办。