

随着人们生活水平的提高,以及接收健康知识的渠道多元化,家长对孩子们的口腔健康越来越重视。与此同时,疑惑以及关注的问题也越来越多。比如“小朋友吃什么有益牙齿?”“怎么样才能让牙齿长得更整齐?”……此类问题是儿童口腔门诊接诊时很多家长最爱与医生探讨的。

均衡充足的营养是基础

口腔生长发育是全身生长发育的一部分,口腔组织器官的营养必须以全身充足而平衡的营养为基础。

牙齿硬组织、牙槽骨和颌骨都是矿化组织。要形成良好的矿化组织,必须有足够而平衡的钙和磷。钙和磷等矿物质对牙齿硬组织有保护作用。从营养观点看,比较容易缺乏的是钙。膳食中总钙量在肠道中的吸收很不完全,约有70%~80%不吸收而从粪便排出。食物中钙的来源以乳和乳制品最好,不但含量丰富,而且吸收率高。蔬菜、豆类含钙也较多,其中特别突出的是黄豆及其制品、黑豆、赤小豆和小白菜等。小虾米皮、发菜和海带等含钙也特别丰富。

膳食中的充足的蛋白质有利于钙的吸收,食物中的蛋白质亦可抗御牙釉质脱矿。蛋、肉类、牛乳和乳酪含有必需氨基酸,而且氨基酸的量和比例都比较适合人体需要。谷物、豆类、干果类的蛋白质可以与动物性蛋白质相互补充。

维生素也是人体正常功能的必需物质。维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果,只要经常吃足量的各种蔬菜和水果,家长注意合理烹调,一般来说不会缺乏。维生素D最丰富的来源是动物肝脏、鱼肝油和禽蛋等。牙齿发育期,若缺乏维生素A和K,都可以导致矿化缺陷,有些孩子恒牙萌出后即会发现牙面有不均匀的白色斑点、斑块或者条纹状,就是矿化不良的表现。维生素A的食物来源最好的是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全乳、乳油和禽蛋等。维生素A原(胡萝卜素)的良好食物来源是有色蔬菜和水果,如菠菜、豌豆苗、胡萝卜、青辣椒、红心甘薯、杏和芒果等。

吃得“粗糙些”有益牙列整齐

口腔是整个消化系统的起始部分,咀嚼是消化作用的重要一环。

咀嚼肌的功能性收缩,给予牙弓、颌面、颌底的组织以功能性刺激,促进其血液循环和淋巴回流,增强代谢,使颌、颌、面正常发育。

儿童时期,牙列不齐是家长尤为关注的

“吃什么”“怎么吃”都会影响口腔发育



问题。尤其是6~12岁乳恒牙交替期,很多家长会因为换牙期“双排牙”而焦虑,即“乳牙”未脱落,恒牙已萌出,医学上称为“乳牙滞留”。原始人由于食物的粗糙,咀嚼功能强,颌骨发育较大,牙列整齐,错合及龋病少。现代人食物精细,所需咀嚼功能弱,颌骨发育也较小,易造成牙列拥挤,错合、龋病相应增多。因此,婴幼儿时期在乳牙萌出后,应予以较硬性的食物,如蔬菜、水果等。儿童时期,也应食用些粗糙食物为好,以增强咀嚼功能致生理性地刺激咬合、颌面的同步发育,容纳将来替换的恒牙,减少牙列不齐等异常情况发生。

防龋病,少吃甜食远远不够

另一个突出的儿童口腔疾病就是龋病,也就是大家熟知的蛀牙。家长对糖果甜食会引起龋病早有认识,但是食物的滞留、摄食方式和频率在致龋性方面也有很大影响。龋病是与生活方式密切相关的疾病,研究表明,龋齿的平均发生率随着进食甜食频率的增多而增长。由于人类的饮食是混合性的,并且饮食对人的生活来说是一种享受,颇难限制。家长对儿童的进餐时间需要有适当的规矩,很多吃饭含饭、不爱咀嚼的儿童,更容易食物嵌塞、龋齿。长期夜奶的婴幼儿,尤其是喂养奶粉的宝宝,夜间进食后倒头就睡,奶粉成分中糖分多,加上夜间唾液分泌减少,自洁作用差,往往在上幼儿园之前,就会发现前牙已有

多个龋齿,家长为之烦恼不已。而随着龋齿的进展和加重,不及时治疗,会导致一系列问题,孩子会因为食物嵌塞引起疼痛而影响进食,严重者会导致乳牙早失、邻牙移位,后继恒牙萌出时牙位不正,导致牙列不齐等等。因此,进食后养成漱口习惯,减少甜食摄入,加强口腔清洁工作,是预防龋齿的重要环节。

临睡前、刷牙后不要进食甜食、饼干等,刷牙不能草草了事,时间上控制在三分钟左右,每个牙面都要清洁彻底。门诊接诊时,会遇到少部分家长觉得乳牙不需要刷牙,还有很大一部分家长会抱怨小朋友讨厌刷牙,不肯配合。其实,等婴幼儿上下八颗前牙萌出后,应该有意识地养成儿童在家长帮助下刷牙的习惯。不过,切勿操之过急,要循序渐进,一开始可以用软纱布、指套牙刷等蘸清水擦拭牙面,一方面清洁食物残渣、软垢、菌斑等,另一方面,让小朋友对口腔清洁工具进入口腔有一个逐渐适应的过程,等他们能适应这样一个清洁过程了,再训练漱口,学会漱口不会误咽之后可选用合适的儿童牙膏和儿童牙刷。

口腔是人体营养摄入的重要门户,口腔疾病可以影响咀嚼和吞咽,从而影响营养的摄入、消化和吸收。从膳食结构着手,改善孩子们的饮食习惯,一定程度上能减少龋病和牙列不齐的发生,保证儿童口腔健康。

吴建勇(上海交通大学医学院附属新华医院口腔科行政主任、主任医师)图TP

在羊水里呼吸到呼吸空气这一生命的重要转折。这个至关重要的转折要在一分钟内完成,这一分钟也被称为是生命的“黄金一分钟”。抢救一个新生儿的背后,实则是挽救了一个家庭的未来。

出生窒息虽然是婴儿死亡和致残的主要原因之一,但却可以通过及时有效的复苏干预来避免。正确并及时地对有窒息的新生儿进行复苏抢救,是减少新生儿并发症、降低新生儿死亡率的关键。

新生儿复苏项目总计为全国31个省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团的临床医护人员提供25万人次的规范化培训,覆盖全国绝大多数助产机构;每年帮助60万新生儿建立生命的第一口呼吸,累计挽救了15万个新生命。

虞睿

哪些胰腺相关生化指标值得你关注

胰腺癌是恶性程度极高的肿瘤之一,其发病率呈上升趋势,且病死率极高。在确诊前几乎无症状或者不适症状轻微,已知的危险因素有吸烟、摄入过多的动物油脂、糖尿病、酗酒、接触某些化学物质。虽然胰腺癌的诊断和治疗技术不断发展,但患者的5年生生存率仍小于5%。

究其原因,胰腺癌的早期诊断困难是重要因素。而一张检验单上胰腺相关生化指标的检查结果则可以以小见大,帮助患者发现早期隐患,及时处理。

■碱性磷酸酶(ALP)、谷丙转氨酶(ALT)和谷氨酰转肽酶(GGT)

发现胰腺有肿块时,上述指标可能升高。当有黄疸时,碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶升高明显,谷丙转氨酶轻度升高。

碱性磷酸酶经胆汁排入小肠,当胆汁排泄不畅,毛细胆管内压升高时,可诱发性碱性磷酸酶产生增多,因而碱性磷酸酶也是胆汁淤滞的酶学指标。

谷氨酰转肽酶主要来源于肝胆系统,因此肝内谷氨酰转肽酶合成增多或胆管系统病变致胆汁排泄受阻时,均可引起血清谷氨酰转肽酶升高。

另外,肝内外胆汁淤滞时,谷丙转氨酶轻度升高,黄疸非常明显而谷丙转氨酶<4U/L,即胆(黄疸升高)酶(转氨酶升高不明显)分离时,应高度怀疑阻塞性黄疸。

■胰腺淀粉酶(P-AMY)

胰腺癌、胰腺囊肿等导致胰腺导管阻塞时,淀粉酶和胰腺淀粉酶可能升高。血尿淀粉酶总活性测定用于急性胰腺炎等疾病的诊断已有很长的历史,但由于淀粉酶组织来源较广,故该指标特异性较差。目前认为测定胰腺淀粉酶的活性及其占淀粉酶总活性的比例是诊断胰腺癌、胰腺囊肿等疾病的可靠指标。

■血清总胆红素(TBIL)和直接胆红素(DBID)

胰腺癌患者的体征之一是黄疸,尤其是胰头癌患者早期就会出现黄疸。胰头癌伴黄疸时总胆红素升高(包括直接胆红素和间接

再坚强独立也需要找个肩膀靠



知“心”话

在一个平常的工作日,心理咨询门诊来了一位年轻的男性患者,他在上海求学,被一种慢性病折磨了两年多,住院治疗数月都无法让病情彻底缓解,学业只能放弃,每天都处在躯体的痛苦和精神的绝望之中。但是,他向外地的家人隐瞒了病情,除了医院,基本回避任何可以碰到熟人朋友的地方,因为“不愿他们担心”,也害怕“他们会怎么看我”。事实上,我们在生活中也常常遇见这样的人,他们非常坚强非常独立,总是自己面对一切困难,独自承受一切痛苦,即便是对家人,也难以敞开心扉,寻求帮助。

当今社会,无论对于男性或女性,“独立”的价值越来越获得推崇,仿佛只有在物质层面和精神层面上,都能够做到“自给自足”的人,才是“强大”的。这也导致很多人坚持内心的信念——“只能靠自己”,认为永远不会有人在需要时帮助自己,要生存就必须独立。这种信念可能源于小时候亲近的人对自己的疏远或者冷淡,让他们觉得没有人在乎自己,自己是不值得被爱的。他们看起来坚强而自信,实际上却孤独而悲伤。有研究表明,他们更容易患流感、心脏病、癌症等,而且恐惧、抑郁、成瘾等问题的风险更高,离婚率也更高。

心理学家认为,适度依赖也是一种能力:自信并充分地信任他人,不恐惧暴露自己的脆弱,懂得求助,同时深信是自己决定自己的人生,依然保持自己的自主性,在依靠他人的同时仍保有强大的自我意识。一般来说,能够做到适度依赖的人,平静而自信,认为别人可以信赖,他们相信“有人会在在我身边”,相信自己是有人价值的、会得到照顾的。相对那些过于独立或者过于依赖他人的人,他们也最快乐、对生活满意度最高、适应性最好。

对那些过于独立坚强的人,如何才能学会求助呢?

1.你需要把所做的事情和人本身区别开来——你的行为,并不等于对你这个人的定义。寻求帮助并不等于无能,也和缺乏安全感、不成熟、失败无关。在依靠他人的同时,你也可以是自信、能干的。

2.你要明白,寻求帮助不是为了逃避挑战,而是为了学习和成长。任何人都无法通过一己之力解决所有问题,我们都需要寻求资源和帮助,而在求助的过程中,我们可以学到更多,提高我们解决问题的能力。

3.求助要讲究方法,让被求助的、被依赖的人也很愉快,而不是有一种“被套住”的感觉。事实上,那些过于坚强独立的人,常常“拒人千里之外”,让他们的家人感觉不被需要,既担心又无所适从。如果可以直接告诉家人自己的具体需要,会让他们感到“自己的帮助是有用的”,焦虑感会大大减轻,而亲密感则进一步拉近。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会)

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2015第08-20-C226号 医广证有效期: 2015年8月20日至2016年8月19日止