



咬唇、咬手指、吐舌、口呼吸……别让这些换牙期坏习惯影响发育！

◆ 吴瑞莲

没事爱咬唇,男孩被“龅牙”

孩子们在思考、害羞、紧张时总会下意识地咬咬下嘴唇,7岁半的小虎也不例外,但小虎妈妈从没想过这看似不起眼的小习惯却让孩子成了“小龅牙”。刘月华教授称,临床上因咬嘴唇而被“龅牙”的患儿十分常见,但很多家长并未加以重视。据了解,如果经常咬上嘴唇可能造成前牙反合,下颌向前突出。咬下嘴唇则会导致上前牙突出,下颌后缩,上嘴唇会变得厚而短,成张开状态,造成牙齿外露。

另外,儿童在换牙时常会用舌尖舔松动的乳牙、乳牙残根或初萌的恒牙,如果这种小动作长期持续存在,形成舔牙习惯、吐舌习惯等,就会导致明显的错颌畸形。刘教授介绍,孩子长期舔上前牙时,会引起上前牙向前倾斜,导致前牙深覆盖;舔下前牙时,则引起下前牙前突,导致“地包天”;若同时舔上下前牙,则引起上前牙及下前牙的前突,或导致双颌前突,俗称“哨牙”。除此之外,其他如咬手指、吐舌、口呼吸等不良口腔习惯都有可能给孩子的口腔健康造成危害。

刘教授特别指出,牙齿畸形不但可降低孩子颜值,还会影响口腔健康和咬合功能,甚至发音和面部发育,而长期畸形牙齿会使咀嚼功能降低,可引发消化不良或胃肠疾病,影响营养的吸收,有损身体健康,必须引起家长的重视。

发现地包天别等换完牙再治

刘月华教授强调,正畸治疗未必非得等到换完牙以后才开始。“对于3-5岁左右处于乳牙期的某些小朋友来说,可能会出现下牙咬在上牙前面,俗称‘地包天’的情况,这时应尽早进行矫治,以利于上下颌骨的正常发育。

你的孩子是否在换牙期也会有咬唇、吮指、舔牙的小动作? 当心这些坏习惯在不知不觉间影响孩子生长发育! 在第28个全国爱牙日来临之际,由新民晚报社等主办的2016第20期新民健康周周讲·爱牙日专场上,上海市口腔医院院长刘月华教授提醒,换牙期若长期存在吐舌、吮指、口呼吸等不良口腔习惯,可影响孩子的颌系统发育,甚至导致明显的错颌畸形,不但有损容貌,而且可能对孩子的语言、心理发育等埋下隐患,必须引起家长的重视。

而一些6-12岁左右处于换牙期的孩子可能因为上下颌骨发育过度或不足,侧貌呈现明显的凹面型或凸面型,此时应尽早采取正畸措施,引导颌骨正常生长。”刘教授表示,对于那些存在不良口腔习惯的孩子们而言,通过配戴相应矫治器进行纠正,有利于颌骨的正常发育。如果等到换完牙以后再治疗,可能会错过最佳的矫形治疗时机。

那么该如何判断自己的孩子是否需要正畸?刘教授认为,一般来说,当孩子出现下牙咬在上牙前面、上下牙没有咬在一起、牙齿拥挤有“虎牙”或个别牙被挤在其他牙外面的情况,家长都能简单判断出孩子可能需要正畸。但是是否需要正畸,应该由正畸专科医生予以判断。“建议家长在孩子大概3-5岁左右或9-12岁左右,可以带着孩子到专业的正畸医生处进行常规检查,以便及时发现问题,解决问题。”

随便拔虎牙或致颜值下降

据了解,一些家长在正畸治疗中提出要拔掉“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? 刘月华教授对此表示,老百姓通常所说的“虎牙”指的是尖牙,这颗牙不能随便拔除。他介绍,尖牙牙根在所有牙中是最粗最长的,并且位于牙弓弧线拐

角即口角处,起到支撑整个脸部。“临床工作中,我们会遇到误拔尖牙的患者,此类患者往往上唇口角塌陷,影响面部美观。一般而言,我们会拔掉虎牙后面的双尖牙,并将虎牙矫正到那个空档里,以达到美观要求。”

刘教授说道,正畸治疗未必都需要拔牙,有的正畸治疗不需要拔牙就可以排齐牙齿。部分正畸患者采用拔牙矫治,是因为牙槽骨的容量无法满足所有牙齿排列整齐,只能选择拔除一些功能相对小的牙,利用拔牙后余留的缝隙将其他牙齿排列整齐,最终完全关闭缝隙。所以,拔牙矫治不会留缝。

甜食不仅伤牙还可威胁眼健康

有些孩子每天不离糖,不仅容易造成龋齿,而且对眼睛也有坏处。据了解,人体内糖类代谢是需要维生素B₁来辅助的,如果摄取糖分过多,就会造成体内维生素B₁的不足,影响视神经的健康。同时,因为糖过多又会导致体内钙质减少,使眼球外壳的弹力降低,眼球变长,为形成近视创造了有利条件。

随着当今社会电子媒体过度占用眼睛,使得越来越多近视患者加入了高度近视的人群。据调查,过去10年里,中国4亿的近视患者中,高度近视患者占比已上升至三成。上海爱尔眼科医院白内障眼表科主任肖耀廷表

室上速比较“偏爱”年轻人

有的人在剧烈运动或熬夜、喝咖啡后,会突然感觉胸口憋闷、喘不上气,心跳频率也非常快,但休息后可以恢复正常。这是否需要治疗呢? 张大东教授对此表示,这种表现被称为阵发性室上性心动过速(简称室上速),其特点是突然发作、突然停止,常好发于年轻人。

张大东解释道,人的心脏,有四个心腔——2个心房、2个心室,心房与心室之间有1条电路相通。“但有些人天生心脏结构有异常,心房与心室之间绝缘不完全,‘短路’危险增加,稍有刺激很可能引发室上速等问题。”

据了解,室上速是较常见的一种快速而整齐的心律失常。张教授介绍,之所以会产生室上速的病因大致源于两方面:一是先天发育时心脏里面在心房和心室之间多长了一丝肌肉,就好像多了根电线导致短路;二是在正常的控制心跳的关键组织——房室结的区域产生两条性能明显不同的路径,形成房室结双径路,这种情况往往在中年以后比较多见,大多和后天老化有关,部分也有先天因素。

张教授特别指出,对于年轻人来说,如果熬夜看球后,或饮用咖啡、可乐、浓茶后,出现心率增快,很有可能提示你的心脏结构有问题。此时应该摸脉搏数一数,千万不要以为年轻没问题,超过140次/分钟就要赶紧到医院就诊。

一躺下就气短或是心功能受损

张大东教授指出,心脏负荷加重或肌肉损伤时,其泵血功能降低,输出血量不能满足器官及组织需要,同时它们中的血液也不能顺利回流到心脏,这种状态称为心力衰竭,特别需要注意的是,当出现以下一些“伤心”症状时,很可能表明心功能已经受损。

张教授介绍,如果患者平卧几分钟后出现气短,坐起后才可稍微缓解时,应考虑可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多,导致气道阻力增加,患者出现气短。此时应及时到心内科就诊,同时排除肺源性疾病的可能。

熬夜、喝咖啡后心跳过快,或是心脏“短路”！

◆ 叶雪菲

随着生活节奏的加快,现代人长期处于高压状态。如果在加班熬夜,喝咖啡提神后,会出现心跳过快的情况,那么赶快查查你的小心脏吧! 今年9月25日是“世界心脏日”,上海远大心胸医院院长张大东教授提醒,室上速好发于年轻人,特别是加班熬夜,或饮用咖啡后,出现心率增快,很有可能是心脏结构出现了问题。

头晕心率快别硬扛,需尽快查原因

那么该如何判断心脏功能结构是否发生了异常呢? 张大东教授表示,很多人对于心电图、动态心电图、超声心动图分不清楚,其实它们都属于心功能检查。

如果形象地把心脏比作自家住的房子,那么超声心动图就是用来检查房子外观结构,如墙壁厚度,房间的大小,功能是否齐全。而心电图、动态心电图则负责检查房间的电路系统工作情况,比如电路通畅否,电视信号怎么样,电话线通电否。由于两者的检查侧重点不同,检查的结果能够相互借鉴,将更有利于医师进行更加准确而全面的判断。

张教授提醒,由于心脏先天结构异常并不容易发现,心电图也未必能捕捉得到,因此当年轻人时不时出现头晕、低血压、胸闷等问题时,不要以为拖一拖、熬一熬就会过去,应该及早就診查明。张教授强调:“对于冠心病的诊治,不能仅仅看心电图和心脏彩超,还要务必高度关注患者的自觉症状和全身其他情况,包括是否患有高血压、糖尿病,吸烟饮酒史,冠心病家族史,是否工作繁忙、精神压力大等冠心病高危因素。有些患者数次心电图检查和心脏超声都没有显示严重疾病,但是病人的症状以及多种高危因素必须高度警惕冠心病的可能。”



心脏仿佛不知疲倦的动力泵,只要生命不息,就跳动不止。可一旦保护不当就会像发动机一样积碳,导致过早衰老。在世界心脏日到来之际,第22期“新民健康周周讲”将为你解读秋季护心密码。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

【专家介绍】



张大东 主任医师,上海远大心胸医院院长。上海市郊区心血管病研讨会主席,心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风湿病的介入诊疗技术。曾被誉上海瑞金医院冠脉手术金牌医生,荣获过国内两个心脏病学大奖。