儿童龋齿预防要趁早 正确刷牙很重要

本报记者 李 莹

9月20日是第34个全国爱牙日，儿童口腔健康再次受到关注。儿童从6岁左右开始换牙，在2岁至6岁阶段乳牙的保护是十分重要的。那么如何预防龋齿发生？怎么做到有效刷牙呢？近日，记者采访了银川市妇幼保健院儿童口腔科主任杨楠。

A 刷牙是预防龋齿最有效的方式

龋齿在低龄儿童中多发常见，记者来到银川市妇幼保健院儿童口腔科，杨楠给一名6岁儿童治疗龋齿。

“小朋友的乳牙一般有20颗，这个宝宝已经有14颗龋齿，这种情况得分次进行治疗，一次只能‘补’1至2颗牙，全部治疗好大概需要1个月的时间。”杨楠说，小朋友大多爱吃甜腻细软的食物，像糖果、糕点、果汁等，这类食物粘到牙面上不易清洁，如果不认真刷牙，很容易形成龋齿，即我们所说的“虫牙”。

杨楠说，人的一生中，先后长两次牙。婴儿在6个月左右大的时候首先长出“乳牙”，到两岁左右全部长齐20颗；等到6岁左右，乳牙开始慢慢脱落，长出一颗颗“恒牙”。乳牙的使命寿命虽不长，但承担了儿童及少年时期主要的咀嚼功能，维护乳牙的健康至关重要。

“刷牙是预防龋齿最有效最便捷的方式。”杨楠说，早晚各刷牙一次是十分必要的，特别是睡前要进行一次彻底的刷牙非常重要。因为入睡时口腔分泌唾液会减少，进而影响利用唾液的口腔自洁作用，加上一个晚上时间较长，给了细菌充足的繁殖时间，而糖发酵、产酸、腐蚀牙齿的时间也长，一旦腐蚀超过牙齿自身修复能力就会形成龋齿。儿童刷牙情况调查结果显示，坚持早晚刷牙的儿童口腔卫生状况远比只刷一次牙好，且龋病、牙龈病的发生率也低。

要使用儿童专用的牙膏牙刷，牙刷每3个月要更换一次。还应到医院找专业的牙科医生做定期检查，至少每半年一次。除了掌握正确的刷牙方法，保持均衡的饮食也是促进口腔健康的一方面，比如糖果、蛋糕等甜食要少吃，蔬菜水果，营养丰富的要多吃。

B 适合低龄儿童的刷牙建议使用圆弧刷牙法

孩子只有通过有效刷牙，才能增强牙龈组织抗病能力，从而有效预防龋病及牙周病。那怎么做到有效刷牙呢？

“对于低龄儿童来说，他们手腕的灵活性较差，目前国际上推广的圆弧刷牙法是众多刷牙方法中最适合儿童的一种。”杨楠介绍，通常在2至6岁这个年龄段，儿童不能独立完成刷牙，需要父母的帮助，但在持久的练习和家长不断的引导监督下，孩子也完全可以参照圆弧刷牙法自主刷牙。

杨楠说，使用圆弧刷牙法时，刷毛要轻轻接触牙齿外侧，从最后一颗牙齿与牙龈的交界处开始，以圆弧状的拂动轨迹边刷边向前移动，从上颌牙龈刷到下颌牙龈，再从下颌牙龈到上颌牙龈。刷前牙外侧时，可将下颌微微前伸使上下牙列齿缘相对，依旧用画圆的动作清理，对侧重复。

需要注意的是，从最后面一颗牙开始，刷柄平行牙龈缘，手持牙刷边小幅度往返颤动边向前移动。刷前牙内侧时，要将牙刷竖起，使用顶端刷毛上下震颤刷动，对侧重复。清洁牙齿咬合面需要使用更大的摩擦力度。刷头对准窝沟，前后往返刷动，才能除掉存留在窝沟内的食物残渣。

由于下颌后牙的内侧面、上颌后牙的外侧面以及上下颌最后牙齿的后面都是较容易被忽视和难以清理的地方，在刷下颌后牙时应大张口，将刷头竖起，沿着最后一颗牙的牙龈缘从牙齿的最里面转到最外面；刷上颌后牙时，应半张口，从最后一颗牙的后面沿着牙龈缘刷到牙齿外面。

多学科专家合力攻坚 切除面部巨大神经纤维瘤

本报讯（记者 李 莹）近日，宁夏眼科医院多学科专家为一名患者成功切除面部巨大神经纤维瘤，经过1个月的精心治疗和护理，患者术后视力和面部容貌均得到有效改善和修复。

自2008年张某查出面部神经纤维瘤后便四处求医，辗转到多家医院治疗，均未治愈。2019年，张某面部神经纤维瘤再次复发，面部肿物逐渐增大，五官受到严重挤压和牵拉，引起面部畸形，而且肿物已发展到眼眶周围，严重影响视功能。后来，张某到宁夏眼科医院就医，经眼眶和眼整形美容科医生详细检查发现肿物和正常组织互相浸润，且患者上眼皮可见肿物从眼皮内增生翻出，经两个学科多次讨论后，决定联合进行手术切除，并根据患者肿瘤位置和术后容貌改善修复等方面精心制定手术方案。

手术当天，口腔颌面外科医生进行面部肿物切除手术，在避免重要神经、组织及血管损伤的情况下切除面部肿物，随后，眼眶眼整形科医生进行切除眼周肿物以及重建眼睑手术，最后由医疗美容科医师为其进行切口缝合，经过长达7小时的手术，最终切除肿瘤，手术顺利完成。

男子患危重破伤风获救治

本报讯（记者 李 莹）近期，自治区人民医院急诊科收治一例全身型破伤风重症男性患者，接诊后，医生立即将其收住急诊重症监护室，经过35天治疗，患者康复出院。

入院时，医生询问得知该名患者因右手被爆竹炸伤，8天后开始出现颈背部强直、张口困难。“他的病史、临床症状、潜伏期都提示患者是一个典型的全身型重症破伤风。重症破伤风常会出现呼吸道、神经系统等并发症，治疗周期长，治疗难度很大。”急诊科医生说。

在医护人员给予患者抗破伤风梭菌治疗、气管插管、气管切开、呼吸机支持、镇静镇痛、抗感染等一系列救治措施后，在第35天，患者病情转危为安、康复出院。

铁钉划伤、宠物咬伤、烧伤烫伤……生活中大大小小的外伤在所难免。破伤风是由破伤风梭状芽孢杆菌通过伤口侵入人体而引起的急性特异性感染。如果不进行治疗，老年人和婴幼儿破伤风病死率接近100%。即使经过积极治疗，破伤风病死率也高达30%至50%，重症破伤风死亡率接近100%。

医生提醒，一旦出现破伤风相关症状，一定要第一时间到正规医院就诊，越早就诊越容易治疗。轻症破伤风及时用药治疗，基本上2周左右可以痊愈，而一旦拖延就医，发展成重症甚至危重症，痛苦程度、治疗难度、治疗周期和花费都会成倍增加。

银川市妇幼保健院 将优质医疗资源送到百姓家门口

本报讯（记者 李 莹）日前，银川市妇幼保健院急诊党支部、手术麻醉党支部等党支部，组织党员一行22人共赴银川市西夏区富宁村开展医疗健康帮扶活动。

义诊专家一下车，看到村民们已排队等候在村委会的院子里，专家们立刻布置场地、放置器材开始义诊。医疗服务队员向村民们发放了健康教育宣传资料，对村民们提出的问题耐心解答，并给予饮食、诊疗等健康指导，让每一位前来就诊的村民享受到了“家门口”优质的医疗服务。

今年来，银川市妇幼保健院党委深入开展健康科普知识进医院、进乡村、进校园、进社区、进机关企事业单位宣讲活动，建立若干个小分队开展健康科普宣讲、综合义诊、主题党日等活动。该院还通过建立长效帮扶工作机制、制定一对一帮扶措施等，将义诊、宣传服务与健康帮扶有机整合、精准帮扶、落地落实，切实将优质医疗资源送到百姓家门口，帮助基层医疗机构提升技术水平。

养生有术

花椒泡脚擦浴 有助散寒消肿

花椒除了提味，在保健上也是一把好手。它性温、味辛，善温中散寒止痛。足部是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经运行的起始点，花椒恰好归脾经、胃经、肾经，用它泡脚，驱寒燥湿更有针对性。

取花椒100克，缝制纱布包，放入大锅（砂锅、不锈钢锅），加水煎制15分钟，取出纱布包，将花椒水倒入足浴盆，水量以没过足踝为佳，每晚睡前泡洗10分钟至15分钟，微微有汗出即可。

花椒不仅能泡脚，还可擦浴。取花椒30克、苦参15克、蛇床子30克，加水适量煎煮15分钟至20分钟，取药汁擦浴或坐盆。可驱寒燥湿，杀虫止痒、止痛消肿。**（据《浙江日报》）**

减轻老年综合征 合理饮食加运动

老年综合征是一些症状的聚集，包括认知功能不全、肌少症、营养不良、便秘、多重用药等。

数据显示，跌倒是我国65岁以上老年人意外伤害的首发因素，发生率达30%，其中至少10%的跌倒人群会导致重伤。老年阿尔茨海默病的发病率为5%，且发病率随年龄增加显著升高。老年抑郁的发病率为10%-20%，还有超过50%的老年人有失眠症状。

以上这些都属于老年综合征，会直接影响到老年人生活质量，建议尽早到医院做评估，并在医生指导下，进行饮食和运动干预。

在保障营养的同时，适量运动很重要。慢跑、快走、游泳、八段锦、广场舞等都是适合老年朋友的运动。另外，还要合理科学健康地运动，要顾及到心肺、负重以及平衡锻炼。

（据央视网）

不粘锅涂层有毒？不锈钢锅锰超标？用铝锅会老年痴呆？

你家里的锅材质是否安全？

锅可以说是家家户户必备的厨具，从功能上可以分为：炒锅、蒸锅、煮锅、煎锅等；从材质上可以分为：不锈钢锅、陶瓷锅、铁锅、铝锅、玻璃锅等。近来网上有消息称：不锈钢锅锰超标，陶瓷锅铅超标，用铝锅会老年痴呆，不粘锅的涂层有毒……

听起来似乎我们生活中常用的各种锅都有问题！要知道锅可是几乎每天都要用的东西，这么多危害，太吓人了，到底是不是真的呢？这么多材质的锅，究竟哪种更好更安全呢？

合格的不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是不锈钢材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外，需要用的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种成分有没有健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

符合国家标准的合格锅具不用担心

首先，不管铁锅铝锅还是陶瓷锅不锈钢锅，都是用来烹饪食物的。因此，都属于“食品接触材料及制品”的范畴。国家对这类产品有一系列专门的管理标准，包括食品安全国家标准《食品接触材料及制品通用安全要求》（GB4806.1）、《陶瓷制品》（GB4806.4）、《食品接触用金属材料及制品》（GB4806.9）、《食品接触用涂料及涂层》（GB4806.10）等。

无论哪种材质的锅，都需要遵循通用的安全要求：“在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外，针对每种材质的具体标准中又针对该材质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

老式纯铝锅早已被淘汰 目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸（PFOA）及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

（据《北京青年报》）

吃出健康

“贴秋膘”不一定真的要吃肉

“贴秋膘”就是放开吃肉？专家提醒，秋天日常养生要注意3个要点才能“治未病”，保健康。

入秋先清浊 换季少生病

经过一个夏天的闷热潮湿，许多人身体内积聚了很多湿气、热毒。当秋气收敛，与体内的湿热瘀堵撞到一起，就很容易导致体内郁热，诱发湿疹、口疮、痘痘等。

因此在秋凉到来之前，应该先把体内的痰湿好好排一排。这段时间可适当多喝清湿浊的汤水，例如加入赤小豆、薏苡仁、陈皮、杏仁、丝瓜等食材，既可祛湿化痰，又能开宣肺气。在排出夏季在体内积累的水湿之余，还能预防秋季咳嗽、支气管炎等肺部问题。

这段时间可以适当吃点酸味食物，比如葡萄等。因为“酸入肝”，可以强盛肝木，防止肺气太过对肝造成损伤。

“贴秋膘”不肥腻

许多人已经开始忙着“入秋贴秋膘”。其实这些民间谚语有一定的养生智慧。夏末秋初，应该把人体消耗掉的“能量”补回来，这样秋冬才有足够的正气来抵御寒冷和疾病。

不过，贴秋膘并不是单纯吃肥肉。所谓补充“能量”，从中医的角度看，其实应是补精气、精血。因此，此时贴秋膘，并不一定是要吃肥肉。对于大部分人而言，一杯黄芪补虚茶是补精气和精血的好选择。黄芪补气，红枣补脾补血，枸杞补肝肾之精，看似简单，却能把身体消耗的“精、气、血”都补到位。

“秋瓜坏肚”寒湿重者与儿童注意

俗语有云“秋瓜坏肚”。这里说的“瓜”主要是指西瓜。西瓜是夏天的水果，性味寒凉。如果立秋后还大量吃西瓜，不仅易伤脾胃，还易生痰湿。尤其是脾虚寒湿重的人以及小孩子，到了秋天，最好少吃西瓜。

此外，夏秋交接时期，还要注意拒绝冷饮冷食，否则容易伤脾、生痰湿。《黄帝内经》里提到：“秋伤于湿，冬必咳嗽”，所以若不注意，就很可能成为秋冬咳嗽不止的“导火索”。

（据《羊城晚报》）