

孩子刷牙的九大疑惑一次性说清楚

你知道婴幼儿应该从何时开始刷牙吗?孩子不适应牙膏的味道怎么办?孩子多大时应该看牙医?作为孩子爸妈,您一定有很多很多问号。别着急,针对家长们的九大疑惑,北京协和医院儿科医生“打包”交代给大家。

婴幼儿应该从何时开始刷牙?

包括《中国居民口腔健康指南》在内的各国相关指南均建议家长从婴幼儿首颗牙齿萌出时就开始为孩子刷牙。结合个人经验,建议家长在孩子第一颗牙完全长出来后,就可以开始为孩子刷牙。行为发育规律告诉我

们各种行为习惯都是在年龄越小的时候,越容易养成。

用什么工具给孩子刷牙?

孩子1岁前,以吃奶和进食糊状辅食为主,刷牙可以使用硅胶指套刷或牙刷。1岁后,孩子吃到精加工类碳水化合物(如麦圈、爆米花、饼干等)的机会增多,由于这类食物更容易黏附在牙齿上,因此需要使用适合儿童口腔大小的牙刷。需要注意的是,牙刷刷毛不可过硬,过硬的刷毛不容易清洁牙齿和牙龈间的缝隙,但也不是越软越好。刷毛不分排的牙刷,如洗脸刷一般柔软,刷力不够,所以不能有效清洁牙齿。

刷牙时孩子咬牙刷怎么办?

小月龄的婴幼儿可以使用材质为硬塑料的儿童刷牙辅助指套来帮助刷牙。

什么情况下使用牙线?

每个孩子的牙齿间隙大小不同。相邻牙齿接触紧密的孩子,建议从婴儿时期就开始使用牙线,帮助清除牙刷难以清洁的区域,例如牙缝间。

小宝宝能使用含氟牙膏吗?

氟的防龋机制主要为抑菌、抗酸、促矿化。英国国家医疗服务体

系和美国儿童口腔学会对儿童早期龋齿的预防政策中规定,含氟牙膏每次用量为:3岁以下一抹(米粒大),3~6岁豌豆大,且牙膏的含氟浓度不低于1000ppm。

不适应牙膏的味道怎么办?

很多2岁以下的小朋友接受不了牙膏轻微刺激性口味,嫌“辣”,所以要强调依靠机械动作清洁牙齿。2岁以上的小朋友能适应牙膏的味道,需要使用含氟牙膏刷牙。家长可以引导孩子由少到多、逐渐尝试。例如孩子第一次用时只用一丁点(不到小米粒大小),等孩子适应了牙膏味道后再逐渐加量到米粒大。

多大的孩子开始看牙医?

美国儿童口腔学会建议,孩子接受首次牙科检查的年龄是第一颗牙齿萌出后的6个月内,最晚不超过1岁。之后应每6个月常规检查一次,接受专业的涂氟治疗。对于特别容易患龋的孩子,儿童口腔科专家建议3个月做一次口腔检查。

何时必须戒夜奶?

大多数孩子1岁时已长出8颗切牙(门牙),1岁到1岁半之间再出4颗磨牙(槽牙),此时更需要加大保护牙齿的“火力”。美国儿童口腔学会建议,对于12~18个月大的孩子,停止夜间喂奶和奶睡。母乳喂养超过

12个月的孩子,会增加产生龋齿的风险,夜间母乳喂养或喝奶频繁的孩子,产生龋齿的风险更大。

孩子多大能自己刷牙?

有人认为孩子3岁就可以开始自己刷牙,这种说法并不准确。由于每个孩子的大脑成熟度、精细运动发育程度不同,所以在“孩子到底多大能自己刷牙”这个问题上,不能一刀切。所以我们建议学龄前儿童由父母帮助刷牙;上小学后、精细动作发育好的儿童,可以在家长的监督下自己刷牙,父母通过检查孩子的刷牙效果和帮助孩子使用牙线,协助孩子深层清洁牙齿。(据《北京青年报》)

提升自身免疫力 对抗冬季流感



又到了流感高发季节,气温大幅下降,患上感冒的人不少。专家提醒,想预防感冒,做好预防外部传染的同时,也要加强自身免疫力。免疫力提高可有效抵抗病菌侵袭。

注意免疫力降低征兆

专家表示,人体免疫力降低是有一些征兆的。如果在入冬后,感冒超过两次,而且每次从感冒到

痊愈的时间都超过7天,就说明身体的免疫力变差了。此外,经常感觉食欲不振或拉肚子,也是身体免疫力低下的征兆之一。

调整饮食

冬季增强自身免疫力,可从日常饮食入手,不要一味地多吃辛辣及肉类食物,蔬菜、水果和粗粮也是必不可少的。比如,富含纤维素的苹果、富含谷胱

甘肽的卷心菜、含有维生素D的蘑菇、含有维生素C和维生素E的红薯等。此外,豆制品、鱼虾、鸡蛋、花生、核桃中的蛋白质含量也很高,多吃此类食物也有助于提高身体的免疫力。

调整作息

专家介绍,其实增强自身免疫力最简单的办法,就是多睡觉。经常熬夜是最易降低免疫力的行为之一,熬夜会降低人体免疫细胞的活力。如果发现身体出现了一些免疫力下降的症状,应及时调整作息,保持每天按时且充足的睡眠,这样可以帮助身体修复免疫细胞,提升免疫细胞的数量和活力,增强人体免疫力。

此外,多晒太阳,有助于提高人体内的维生素D。若是经常不晒太阳,人

体的免疫力也会随之变差,所以只要时间和天气条件允许,每天至少要保证晒20分钟太阳。

增强运动

如果有条件,在冬季加强一些身体锻炼,也有助于提高免疫力,如健步走、慢跑及瑜伽都是不错的运动方式。

健步走是最方便参与的锻炼项目之一,一般每天走半个小时或身体微微出汗即可。慢跑对于增强自身免疫力的效果更好,不过在跑步前,一定要做好热身运动,避免出现拉伤。对于一些冬季不愿意在户外运动的女性来说,室内瑜伽也是很好的选择,但对于初学者来说,要学会循序渐进,不要一上来就挑战高难度动作。(据《今晚报》)



不推荐孕妇和儿童吃寿司和生鱼片

该吃多少鱼呢?建议每周挑选2~3份鱼来吃。那1份是多少?可以用手掌来帮忙。体型越大的人越要多吃,所以不用担心每个人的手掌大小不一样,你的手掌多大,多大一块鱼肉就是你的“一份”。

对于儿童,通常来说,一份大概是:1~3岁,1盎司,约30克;4~7岁,2盎司,约60克;8~10岁,3盎司,约90克;11岁及以上,4盎司,约120克。

对于孕妇和哺乳期妇女,1份就是4盎司,约120克。需要强调的是,不推荐孕妇和儿童吃生的鱼类和水产,寿司和生鱼片也不能吃。孕妇和儿童只能吃经过烹饪的内部达到安全温度的鱼、肉、家禽或鸡蛋等食物,以防止可能存在的微生物。孕妇和儿童的免疫系统通常较弱,患食源性疾病的风险更大,所以要格外谨慎。

孩子多大可以吃鱼呢?宝宝6个月后,母乳或婴儿配方奶粉已经不能满足其营养和发育需求,需要及时添加辅食。辅食必须有足够的营养价值,也要多样化,纳入味道、质地和不同类型的食物,包括鱼类。不过,添加鱼类食物时一定要注意安全,把刺去干净,以免出现鱼刺扎到宝宝,呛咳窒息等风险。

需要注意的是,鱼类水产类是比较容易引起食物过敏的食物。在第一次给孩子喂食鱼类之后,要仔细观察几天,是否有过敏现象。如果您的家庭中有食物过敏史,或者您的孩子有任何食物过敏的迹象,请及时咨询医生。

有的家长担心食物会引起过敏,所以总是不敢在孩子的菜单中加入花生、鱼、虾等容易引起过敏的食物。但近年来的研究表明,孩子接触这些食物太晚,对预防食物过敏并无益处,早些接触反而是有利的。(据《人民日报海外版》)

孩子脚疼 当心是扁平足惹祸

如果孩子出现脚疼的情况,家长不要大意。天津市儿童医院骨科专家提示,孩子出现脚疼有可能是扁平足引起的。

扁平足又称平足症,是指足弓低平或消失,站立、行走的时候足弓塌陷,引起足部疼痛的一种畸形。扁平足在儿童中常见,特别是学龄前儿童。因为足弓常常在孩子4至6岁的时候形成,大部分儿童及青少年平足是先天性的。成人平足可能是儿童平足的延续,也可能是其他原因继发引起并导致足弓塌陷造成的。

扁平足典型的体征为前足背伸、外展,后足外翻,足弓降低或消失,并可伴有行走或久站后疲乏、疼痛。如果孩子出现以上症状,且在一段时间后仍没有缓解的话,建议尽快就医。(据《今晚报》)

