

口腔坏习惯或致孩子颜值下降

专家提醒:预防要从第一颗牙开始

记者 徐佩 图片由受访者提供



医生在为孩子检查牙齿。

孩子面容的悄然改变,或许正源于不起眼的口腔坏习惯。近日,衢州柯城口腔医院正畸科医生邱范红通过临床案例提醒,儿童颌面部发育问题需重视早期干预,预防远胜于后期治疗,不良口腔习惯可能悄悄影响孩子颜值。

小萱9岁时,妈妈发现她的面容似乎和小时候不太一样了:原本小巧秀气的嘴巴变得有些外凸,腮帮子也鼓了起来,侧面看下巴似乎缩短了,整体不如从前精致。

去年3月,妈妈带着小萱来到衢州柯城口腔医院,希望通过牙齿正畸治疗改善孩子的面部美观。邱范红为小萱做了详细检查后,发现问题的根源在于腺样体肥大导致张口呼吸。长期的口呼吸习惯影响了小萱牙齿和面部骨骼的正常发育。“不良口腔习惯会悄悄改变孩子面容,最终影响孩子颜值。对儿童颌面部发育问题,应当早识别、早干预。”邱范红医师介绍。

“小萱年纪尚小,症状也不算特别严重。”邱范红向家长解释道,“我们暂时不用进行牙齿矫正,关键是要改变张口呼吸的习惯。另外,还可以通过舌肌训练操,引导舌体回归正确位置,孩子的面容有望逐步恢复。”

在邱范红医生的建议下,小萱做了腺样体切除手术,改变了口呼吸习惯。在坚持了半年多的舌肌训练并定期复诊后,邱医生观察到小萱的面容已有一定程度的改善:原本下垂的下颌线变得清晰上扬,下巴逐渐显出秀气可爱的轮廓。CT检查也证实,她的下颌骨和牙齿正逐渐回归正常位置。“孩子的变化真的很大,我们非常惊喜。”小萱妈妈感慨道。

牙齿矫正固然重要,但预防永远胜于治疗。邱范红医生介绍,儿童颌面部的发育是一个动态过程,家长需

要像关注孩子身高体重一样,重视孩子在各个年龄段的面容变化。比如3至6周岁是否仍有频繁吮指、吐舌习惯?是否有长期口呼吸、异常吞咽或不良咀嚼习惯?这些都可能悄悄影响颌骨和牙齿的发育轨迹,导致日后需要更复杂的矫正,甚至影响面容美观和功能。及早发现问题,找到根源,并进行针对性干预或训练,往往能事半功倍。

与小萱不同,小添初诊时情况比较严重。邱范红介绍,小添的下巴明显后缩,颌骨发育异常显著,上下牙列无法咬合,面部轮廓已发生明显变形。影像学检查更发现,他的颞下颌关节已出现部分吸收。“小添同样有吐舌习惯和长期口呼吸问题。”邱医师指出,“遗憾的是,他来做诊时已经14周岁,正处于生长发育高峰后期。此时仅靠改变习惯为时已晚,他的问题已经不得不通过一系列复杂且痛苦的正颌外科手术来矫正。”

邱范红提醒广大家长,儿童颌面部的健康发育有其关键期。理想情况下,针对影响颌骨和牙齿发育的问题,应在生长发育高峰来临前进行识别和干预。此时孩子的骨骼生长潜力巨大且可塑性强,通过肌功能训练、习惯纠正等相对温和的预防性治疗手段,往往能有效引导颌骨朝正常方向生长,避免或极大简化未来的复杂矫正。

“预防要从第一颗乳牙萌出开始。”邱范红相告,在孩子萌出第一颗乳牙时(约6个月大),就建立定期看牙医的习惯。专业的儿童牙医不仅能监控牙齿萌出和替换情况,更能早期识别吮指、吐舌、咬唇、口呼吸、异常吞咽等看似不起眼的“小毛病”。这些习惯的长期存在,会悄然改变舌位、呼吸模式和肌肉力量平衡,日积月累导致“地包天”“龅牙”等面部畸形,影响孩子的颜值与口腔功能。

李医生的第一面锦旗

本报讯(通讯员 康肖荣)

“李医生,真是太感谢你了。我这肩膀疼了好几个月,晚上都睡不好,现在终于不痛了。”近日,患者郑阿姨将一面写着“妙手神针 祛除病痛”的锦旗送到衢江区中医院针灸二科李岳楠医生手中。这是这位入职不到一年的年轻医生,职业生涯里收到的第一面锦旗。

故事要从上月的一次夜班说起。当时值班的李医生接诊了患者郑阿姨,经过问诊得知,她右侧肩膀上举困难,疼痛已持续数月。结合症状,李医生判断她患上的是“肩周炎”,也就是俗称的“五十肩”。这是一种50岁左右人群多发的疾病,女性多于男性。虽属自限性疾病,但急性期的剧烈疼痛、冻结期的活动受限,足以让日常梳头、穿衣都成了郑阿姨的“难题”。

面对饱受病痛折磨的郑阿姨,李医生亮出了自己的“看家本领”——针灸。作为本硕均专攻针灸推拿的医生,他熟练运用运动针法刺激对侧肩痛穴,随后选取肩关节局部穴位,搭配电针与艾柱灸。

治疗结束时,郑阿姨已明显感觉疼痛缓解,活动也灵活了不少。她对李医生的针灸技术赞不绝口,在后续接受专业耐心的治疗后,肩周炎得到极大改善,特地送来锦旗表达谢意。

“收到锦旗时特别意外,更多的是感动。”李医生坦言,自己只是做了分内事,却得到患者如此真诚的认可。他认为,服务患者,关键还是看技术和疗效。针灸治疗肩周炎的优势在于疏通经络、调和气血,既能通过刺激穴位改善血液循环,又能激活内源性镇痛物质,还能在后期减少粘连、促进恢复。这些看似简单的银针背后,是他在科室主任指导下不断打磨技术,也是对针灸治疗体系的持续探索。

李医生说,这面锦旗只是一个起点,未来他会和针灸二科同事们一起,用专业技术和暖心关怀,为患者健康护航。

突发脑出血如何科学应对?

专家支招关键时刻这样做

通讯员 周雪华

生活中难免遭遇意外,当身边有人突发头痛、呕吐、抽搐或意识不清等状况时,科学应对能为生命争取宝贵时间。针对脑出血等急症的应急处理,龙游县人民医院医生提醒,掌握正确方法可有效减少二次伤害,为后续救治奠定基础。

牢记“放平、侧头、防误吸”

一旦发现有人出现突发头痛、恶心呕吐、肢体抽搐或意识障碍等典型症状,首先需保持冷静。专家强调,此时切勿随意搬动患者,应让其就地平躺,避免抱至沙发或床上等动作,防止加重病情。同时,需将患者头部偏向一侧,这是因为此类患者易发生呕吐,侧头可有效避免呕吐物呛入气道引发窒息或吸入性肺炎,这是现场急救的关键环节。

这些误区要避免

民间常见的“掐人中”“喂服安宫牛黄丸”等做

法,在急症急救时并不可取。强行喂药可能导致误吸风险陡增,而掐人中无法缓解病情,反而可能耽误时间。若患者出现肢体抽搐,切勿强行按压肢体,以免造成骨折;若患者牙关紧闭,可找勺子裹上软布垫在其舌下,防止舌咬伤,并预防窒息与继发性伤害。

做好这些准备,配合专业救援

在等待120急救人员到达期间,若具备基础医学知识,可测量患者血压并记录。家属应尽快整理患者既往病历、正在服用的药物及相关检查片子,以便医护人员快速了解病情,缩短诊断时间。

医生提醒,脑出血等急症救治的黄金时间有限,正确的现场处理能减少二次伤害、避免时间延误,为患者争取更好的治疗效果。掌握基础急救知识,在意外来临时科学应对,是守护生命安全的重要保障。



快乐度夏 守护成长

近日,江山市中医院外科党支部志愿服务队来到江山市周家青未来社区,为辖区孩子们带来了一场别开生面的健康科普宣传活动,孩子们在游戏中学习安全健康知识,收获快乐与成长。

通讯员 陆鑫嫣 摄