

儿童颜面管理越早干预越好

在孩子成长发育过程中,不良的呼吸习惯、外在环境因素等方面的影响会让孩子出现腺样体肥大,导致地包天、短脸、面部不对称、双颌前突等影响孩子颜值的特征。

儿童早期颜面管理是指通过多维度的干预,改变牙齿、骨骼、肌肉关系,从而达到调整颜面的目的。颜面管理=早期牙齿矫正+肌肉管理+骨骼管理。因此,只有通过综合干预手段,才可以有效改善儿童颜面问题,越早干预效果越好。

儿童颌骨在12岁后基本发育完成,12岁前进行颜面管理,不仅能排齐牙齿,更是为了让孩子的脸型发育正常,这也是进行颜面管理的黄金期。

肥大的腺样体除了会影响颜面,还会堵塞鼻腔,使孩子出现吸气困难

甚至呼吸暂停、缺氧,严重的会出现低氧血症和高碳酸血症,损害孩子的大脑,影响学习和智力,还会让孩子白天犯困、多动,注意力和记忆力减退,影响面部发育和身体发育。因此,尽早地进行儿童颜面管理非常有必要。

在进行颜面管理期间,家长需要注意这些:

颜面管理含盖早矫。早矫强调预防、阻断、干预、促进,颜面管理注重协调、健康、美观的调整结果。颜面管理前,应充分与医生沟通,可以为接下来的颜面管理提供事半功倍的作用。

发现孩子有口呼吸时,应及时进行纠正。如果不能自行改变的情况下,需及时就诊,正规的口腔医生会根

据不同的不良习惯,提供合理的建议和措施。

儿童时期是孩子心理发展的关键时期。如果因为颜面问题使孩子的童年留下阴影,让孩子变得不自信,势必会影响他的一生。

针对3岁至12岁的儿童早期颜面管理,可以从根源干预。通过确定正确的咬合位置、训练舌头的位置、用鼻呼吸的习惯,在给孩子排齐牙列的同时,让孩子改掉口呼吸的坏习惯,调整咬合关系,改善面型。

(康美诺口腔医院供稿)



先刷牙还是先用牙线 口腔专家解答 儿童如何护牙

在很多孩子看来,暑假应该是拥有西瓜、甜橙、冰淇淋、酸奶、棒棒糖等各类水果甜食的好日子。但事实上,他们的爸爸妈妈却在摩拳擦掌地准备迎击甜食,打响牙齿保卫战。孩子吃完甜食后应该如何护牙?每天刷牙,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?先刷牙还是先用牙线?

对于这些问题,口腔专家给大家一一解答。

牙缝变大与牙线无关

专家指出,孩子2岁起就可以开始使用牙线了。家长可以帮助孩子刷牙、使用牙线一直到8岁及以上。有些家长觉得,孩子没有必要用牙线,刷牙就够了。尽管刷牙会帮助我们清除牙面上大部分的牙菌斑,但牙缝之间的牙邻面却难以清理干净,所以使用牙线,是非常有必要的。专家说,孩子牙缝两侧的牙齿变黑,出现牙邻面龋,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线帮助清理。

儿童进食后也会出现塞牙的情况,尤其是4-5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大。这时,食物很容易卡在牙缝内,便需要利用牙线帮助他们进行清理。专家特别提醒家长,孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是要清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心用牙线会导致牙缝变大。并非如此。儿童在发育过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。专家指出,推荐儿童每天早晚各一次,一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先刷牙,而后再刷牙。

低龄儿童 建议先用牙线棒

牙线选粗的还是细的,圆的还是扁的?对于这个问题,应因人而异。如果牙缝松,那各种牙线都可以;如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。一种是轴状牙线,一种是牙线棒。推荐低龄儿童使用牙线棒,操作比较方便。当孩子大一点的时候,也可以选用轴状牙线。

小朋友不配合用牙线怎么办?首先,家长不要着急,用牙线时要营造平静愉快的氛围。先从一颗或几颗牙齿开始,让孩子慢慢接受。专家建议,家长可以亲自示范使用牙线,引起他们的好奇心,进而愿意尝试使用。

使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝、紧贴牙龈、C型包绕牙面(让牙线C形,以拥抱牙齿的姿态去刮牙齿侧面)、上下刮动。

专家提醒,当牙线进入到很紧的齿缝时,动作要轻缓,以免弄伤牙龈。正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝,进去后,再上下摩擦。牙线应该进入到牙龈线中,不仅仅是在牙缝中摩擦。还要起到清洁包裹住齿根牙龈边缘细菌的作用。

(市科协供稿)

患上强迫症该怎么办

近期,小C(化名)常常会怕脏,反复洗手、洗衣服等,见到台阶、窗户格就控制不住地反复数,做事总是不放心,反复检查门是否锁好了,车是否熄火

经过精神科检查与相关量表评估后,小C被诊断为强迫症。

强迫症分为强迫思维和强迫行为,大多患者两者皆有之,表现为不必要的思维和行为持续性地侵入。他们自己无法控制出现的强迫性想法和动作,从而引起强烈的不适感(出现焦虑和抑郁),甚至严重影响自身的工作、生活、饮食、身体状况等。

患上强迫症可能和遗传有关,如近亲属患有严重强迫症,发病的概率会比家里无强迫症病史的发病率高,环境因素也很重要。

得了强迫症该怎么做?

1.建立良好的人际关系。比如多

和家人、朋友等沟通,丰富自己的社交和生活,逐渐学习和增强人际信任感。

2.培养自己的兴趣爱好,让自己的生活逐渐变得丰富多彩。

3.学会劳逸结合,一定要注意休息和工作之间的合理性,同时不断增强自身克服强迫症的信心。

4.接受专业的心理咨询,缓解因强迫症状引起的紧张、压抑等情绪。

5.必要时就医,医生会根据相关情况,制定适合患者的治疗方案。

通讯员 孙彬宇

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

《外科基本操作处置技术》 成临床实践指南

《外科基本操作处置技术》由光大医疗美容医院院长蒋建光主编,2022年1月人民卫生出版社出版。该书一经出版,就深受青年外科医生的欢迎,被很多年轻医生作为临床实践的指南使用。

美分为两种形式:有形的视觉美和无形的感受美。视觉美包罗万象,例如大自然风光秀丽,人的形体优美、容貌娇艳等。感受美主要指心理上的愉悦,可源于视觉、听觉、嗅觉,也可萌发于心理活动。

美是没有统一标准的,这是古今中外人们达成的共识,也是一句至理名言。这是因为人的审美观不同、民族不同、文化不同、年代背景不同。比

如,东方民族以面部轮廓圆浑、平缓、柔和、窄双眼皮为美,西方民族则以棱角分明、骨感凸显、宽双眼皮为美。

对于常用面部美学参考包括以下几点:

1.三庭五眼。三庭,指从前发际线中点至眉间点为上庭,眉间点至鼻基底为中庭,鼻基底至下颏尖为下庭,每庭约占脸部(上下径)长度的1/3,即一个鼻子的长度;五眼,指两眼内眦间距离为一只眼睛的距离,面颊部宽度为五只眼睛的距离。

2.四高三低。四高,即额骨、鼻尖、唇珠、下颏尖突出;三低,指面部侧面观眼窝、人中沟、颏唇沟凹陷。

3.美学平面。指面部侧位观鼻、

唇、颏三者所形成的平面,基本为一条直线。完全符合美学标准的人上唇位于此连线上,下唇则略位于该连线下。

4.脸型轮廓。指面部轮廓的基本形状,分为椭圆形、圆形、菱形、长形、方形、倒三角形等。就女性脸型而言,椭圆形被认为是理想的脸型。

(光大医疗美容医院供稿)



割包皮要趁热 暑期是最佳选择

每到暑假,割包皮成了绕不过去的话题。前来医院就诊咨询割包皮的人也越来越多,许多人还带着满脑子的疑问。在此,永康医院外科医师林庆敏给大家一一解答。

包皮容易藏污纳垢,割了更容易清洗?包皮和龟头之间因为有间隙,所以尿液、细菌及包皮上脱落的细胞

容易积聚在这个间隙里,形成污垢。割了多余包皮后,消除了这个间隙,更容易保持局部的卫生。

割了包皮能减少泌尿系统感染的风险?割了包皮后,尿道口周围相对更容易保持清洁,所以发生泌尿系统感染的风险也可以降低。

割了包皮能预防性病?有证据显示,做了包皮环切手术的男性,能降低包括HIV、单纯疱疹病毒的感染率,以及降低HPV流行率风险。

割了包皮能让小鸡鸡发育得更好?包皮本身是小鸡鸡的一部分,它会随着小鸡鸡的生长而生长。几乎所有男孩出生时都是包茎,但随着年龄增长,

小鸡鸡也会变长变大。所以,不需要为了促进小鸡鸡发育而去割包皮。

到底要不要去割包皮呢?一般来说,超过3周岁的包茎,出现反复频繁发作的包皮龟头炎;反复感染形成疤痕改变;包皮过长,超出阴茎体1/3的,需要进行包皮手术。

林庆敏介绍,暑期主要是小朋友割包皮比较多,除了因为儿童皮肤弹性好、愈合能力强和术后疼痛轻等原因外,最重要的是术后不会频繁勃起而导致切口裂开。最佳手术时间是上小学前的暑假。包皮术后一般休养2-4周,最好预留1个月。

(永康医院供稿)

