

解锁牙齿健康魔法，让宝宝吃吗吗香

0-12岁孩子护牙法则看过来

记者 郭蕊 济南报道

“孩子看牙哭得撕心裂肺，到底该不该硬按在牙椅上？”“乳牙反正要换，蛀了还用治吗？”“牙龈长脓包就是上火，吃消炎药行不行？”山东省口腔医院(山东大学口腔医院)儿童口腔科主任李冬在《牙壹在线》直播栏目中指出，这些认知误区正悄悄毁掉孩子的口腔健康。临床数据显示，不配合治疗的患儿，龋病进展速度比配合者快3倍，而乳牙根尖周炎若延误治疗，可能导致恒牙发育畸形、颌骨感染等不可逆损伤。

3岁娃看牙怕环境 6岁娃怕“未知”

“低龄儿童对牙椅、器械的陌生感是抗拒主因，而学龄儿童更担心治疗时疼痛。”李冬解释，3岁以下幼儿常因诊室的金属器械、治疗时的嗡嗡声产生恐惧，6岁以上孩子则易因“对治疗的想象”而紧张。

临床显示，约80%的患儿可通过“情景游戏引导法”缓解抵触情绪——医生会把牙钻比作“牙齿小吸尘器”，将治疗过程描述为“牙齿保卫战”游戏。

过度安抚反成“恐惧催化剂”。“别骗孩子‘一点不疼’，更不能威胁‘再哭就打针’。”李冬建议，可提前通过医院原创绘本《麦小芽与小牙》，让孩子在故事中熟悉牙镜、探针等工具，比如用“牙齿需要洗澡”来比喻洁牙的过程。

乳牙保护 注意三大危险信号



“乳牙从5岁到12岁逐步替换，健康乳牙是恒牙萌出的‘导航员’。”李冬强调，临床常见三大危险信号——

1. 奶瓶龋陷阱：1-2岁幼儿若含奶嘴入睡，糖液会腐蚀乳牙形成“环状龋”。
2. 根尖周炎危机：牙龈反复长“脓包”多为牙髓感染，若不治疗，炎症会侵蚀恒牙胚，导致恒牙萌出后形态异常。
3. 双排牙警报：长期吃精细食物(如泥状辅食)，会让乳牙缺乏咀嚼刺激，牙根不吸收致恒牙“双排生长”。

李冬特别提醒，家长应每周给孩子吃玉米、排骨等耐嚼食

物，促进乳牙自然脱落。

分龄护牙黄金法则： 从0岁到12岁这样做

据李冬介绍，不同年龄段护牙重点各异：

- 0-1岁：第一颗乳牙萌出后，每次喂奶后用纱布擦拭牙床，避免含奶入睡。
- 1-3岁：改用吸管杯，选用豌豆大小含氟牙膏，家长辅助“圆弧刷牙法”。
- 3-6岁：6龄牙萌出后，4-6个月内做窝沟封闭，每年涂氟2次。
- 6-12岁：每3-6个月查牙，发现乳牙滞留、多生牙时，要及时

处理。

全麻看牙安全吗?针对家长关心的麻醉问题，李冬解释，经鼻全麻适用于2岁以上、多颗牙治疗的患儿，门诊操作观察2小时即可回家，但需严格执行术前8小时禁食、2小时禁水；镇静麻醉适用于简单补牙，起效快、代谢快，术后半小时可恢复清醒。

从孩子出生起 就建立“口腔档案”

刷牙+牙线双重清洁：孩子7岁前，家长辅助刷牙，学龄前用“圆弧刷牙法”，学龄后学“巴氏刷牙法”，每天用牙线清理牙缝1次。

零食管控法则：设立“每周零食日”，避免频繁吃饼干、果冻等食物，喝完果汁后立即漱口。

绘情景教育：共读《麦小芽与小牙》系列绘本，通过《不爱刷牙的小芽》《我是小小牙医》等故事，让孩子理解护牙知识。

定期口腔体检：3-6个月带孩子看一次牙医，重点检查牙列发育、龋齿风险，及时做窝沟封闭和涂氟。

李冬强调，出现下列症状须立即就医：牙龈脓包反复破溃，伴随牙齿松动、面部肿胀；乳牙脱落后超过半年，恒牙仍未萌出；牙齿排列出现“双排牙”、缝隙异常增大；孩子拒绝咀嚼硬质食物，或咬合时出现疼痛等。

“儿童口腔健康影响一生的笑容。”李冬提醒，家长应从孩子出生起建立“口腔档案”，将被动治疗转为主动预防。

多生牙有遗传倾向，父母若曾有多生牙，需特别注意孩子替牙期牙齿排列，建议每半年做一次口腔检查。

夏天来了，桃子大量上市。如今，市面上的桃子品种丰富，油桃、水蜜桃、蟠桃、黄桃……不同品种在口感和营养上各有特色，对健康好处多多。

低热量

桃子热量大体在26—56千卡/100克。其中黄桃、水蜜桃的热量稍高，每100克分别为56千卡、46千卡；部分品种的热量甚至不到30千卡，如产自甘肃兰州的白粉桃，以及江苏的金红桃，每100克热量仅为26千卡、28千卡。

一些品种的桃子，甚至比李子(38千卡/100克)、杏子(38千卡/100克)的热量更低，也比草莓(32千卡/100克)、哈密瓜(34千卡/100克)等公认的低热量水果低。对有减重需求的人群来说，桃子是很适合的加餐水果。

含水量高

别看桃子吃起来甜，但含糖量其实不高，整体在10%左右，比苹果、葡萄还要低一些。再加上桃子含水量很高，普遍在85%—93%，使桃子的升糖指数和血糖负荷分别为28和6(以200克大小的桃子计算)，属于低GI(升糖指数)和低GL(血糖负荷)的“双低”水果，对血糖影响小，是糖尿病、高血糖朋友的“绿灯水果”。

膳食纤维丰富

桃子的膳食纤维含量在水果中相对较高，多数品种膳食纤维含量在1克/100克以上，油桃能达到1.5克/100克。虽不及梨、山楂等膳食纤维“王者”级别选手，但比西瓜、葡萄、草莓、哈密瓜等还是高一些。

桃子中的可溶性膳食纤维比例较高，一些软桃中可溶性膳食纤维含量还会随着成熟度升高而增加。更重要的是，它还是肠道菌群的“食物”，对促进部分肠道益生菌繁殖很有利。

抗氧化

各种桃子普遍含有种类丰富的酚类物质，果肉颜色越深，通常抗氧化物含量越高。比如深红色果肉的血桃中，总酚类、花色苷含量显著高于白肉桃和黄肉桃；黄色果肉的油桃、黄桃中，β-胡萝卜素含量比白肉桃更高，油桃中叶黄素和玉米黄素含量可达130微克/100克左右。

补充这些植物化学物，不仅能起到抗氧化作用，还有助于预防心血管疾病、减轻视疲劳，整体来说健康价值较高。

据CCTV生活圈

桃子吃起来虽甜，含糖量并不高

夏天，当心这些“坏东西”暗下毒手

这份解毒攻略请收好



记者 刘通 通讯员 谢静 济南报道

进入盛夏，高温高湿的气候，为食物中各种致病性微生物的生长繁殖提供了条件，夏季也成为食源性疾病的高发季节。此外，夏季野外或小区绿化带中蛇虫蚂蚁出没也更为频繁，稍加不慎会有被咬伤甚至中毒可能。当身边发生食物中毒或蛇虫咬伤等急性中毒事件时，应当采取哪些科学急救措施？

近日，山东大学齐鲁医院急诊科副主任、中毒与职业病科主任菅向东走进《壹问医答》直播间，就身边急性中毒事件的防治与急救方法进行科普讲座，为大家送上了一份“解毒”攻略。

急性中毒与慢性中毒

所谓中毒，一般指外源性化学物通过一定途径进入人体并到达靶部位，进而引起机体损害的全身性疾病。

“依据毒物暴露及发病情况，中毒主要分为急性中毒与慢性中毒，前者大多由短时间摄入大剂量毒物引发，起病急、病情重且变化迅速；后者则是长期小剂量暴露所致，临床表现往往缺乏特异性。”菅向东介绍，从毒物来源看，生活性毒物(如药物、洁厕灵、煤气)、农药(像有机磷杀虫剂、百草枯及敌草快除草剂、杀鼠药)、工业性毒物(包括有机溶剂、工业性窒息性及刺激性气体等)、有毒生物及其产生的毒物(如毒蛇、毒虫、附子、毒蘑菇、肉毒毒素、米酵菌酸)等，均可能成为引发中毒的隐患。

谈及毒物的吸收途径，菅向东介绍，主要包括消化道、呼吸

道、皮肤黏膜以及伤口。

以食物中毒为例，多因摄入被病原微生物及其毒素、有毒化学物质污染或本身有毒的食物，经消化道进入人体引发的全身性感染及中毒。

中毒的临床表现

中毒的临床表现，因毒物种类不同也有所差异，涵盖皮肤黏膜、眼部、呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、神经系统、血液系统以及运动系统等多个方面，如皮肤灼伤结痂、黄疸、结膜充血、瞳孔大小变化、咳嗽、气短、呼吸困难甚至呼吸衰竭等。

不过，慢性中毒临床表现常不典型，易与一些常见疾病混淆，如中毒性肝病、中毒性肾病、中毒性周围神经病等，极具迷惑性。

解毒偏方管用吗

对于民间流传的喝盐水催

吐、用鸡蛋清解毒等偏方，菅向东解释称，催吐可采用按压咽后壁或舌根处等方法，反复操作直至吐出误食物，口服适量的温水或矿泉水即可，盐水对于解毒并无更优作用；鸡蛋清对误服强酸强碱中毒有一定保护作用，可以保护患者消化道黏膜、中和毒物作用，但对其他中毒情况保护效果有限。

菅向东还强调了中毒事件中，家属向医生提供关键信息的重要性，如患者近期情绪变化、网购毒物或药物、日常服药情况等，同时查看患者身边有无药瓶、药盒、农药瓶等并携带至医院，以便医生准确诊断和制定治疗方案。

最后，菅向东提出了“预防为主、防治结合”的急性中毒预防原则，包括加强毒物管理、注意食品卫生、远离危化产品、严格执行操作规程、增强个人防护意识以及制定应急预案等，从源头上减少中毒事件的发生。