



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报

2022年3月20日
星期日

医学、健康、服务、科普

□美编：马秀霞
□策划：陈玮
□组版：洛菁
□编辑：于梅君

齐鲁晚报记者 韩虹丽

给孩子看牙 “奥特曼”是标配

一本厚厚的画册，里面少说有几十张奥特曼卡片。“这是迪迦·奥特曼，这是植物怪兽绿蒙斯，这是海底怪兽格斯拉。”候诊的9岁小患者龙龙向记者科普起动画知识。

龙龙并不是第一次来济南市口腔医院儿童口腔二科就诊，熟悉这里的他并不害怕牙科医生，“叔叔说勇敢点，表现好就奖励一张卡片。”

这里每个工作台都会准备这样一本画册，还有一沓贴纸，贴纸的造型有很多，唐老鸭、海绵宝宝、芭比娃娃、kitty猫，应有尽有。

“在家长看来，给患儿卡片是一种奖励，其实这是一种行为诱导方式。”济南市口腔医院儿童口腔二科副主任医师马龙说，行为诱导方式有很多，送给孩子卡纸只是其中一种。比如3-4岁孩子独立性开始增强，医护人员还会诱导他们帮助医生拿些小工具，给予表扬，“让孩子参与到治疗过程中，变得不再害怕，也能增加他们的自豪感。”

除了这些小奖励，在儿童口腔科诊室的每台牙椅上，还配备了小电视，可以为患儿播放动画片，转移孩子的注意力，缓解紧张情绪。

不要拿“看牙”吓唬孩子

马龙在这里工作了20多年，自从他来到医院的那一刻，送贴画哄孩子的“传统”就一直在延续。

“乖孩子是有，但大部分孩子还是会害怕哭闹。”记者在诊室外，即使隔着厚厚的玻璃门，还是能听到孩子大声哭叫，马龙和护士只能一边安慰一边治疗，原本20分钟就能结束的诊疗，因为孩子哭闹，时间要增加一半。

随着乳牙患龋率上升，口腔科医生不仅要帮孩子恢复牙齿健康，还要克服儿童看牙的恐惧心理，这成为口腔治疗中不可忽视的问题。“其实看牙过程是不疼的，孩子哭闹也只是源自恐惧。”马龙说，除了医生治疗，家长配合教育也至关重要。

“再不听话带你去看牙！去找医生叔叔治你！”很多家长会拿看牙吓唬孩子，这样无疑会给孩子产生刺激，从心底排斥口腔检查。有的孩子甚至一躺下就开始大哭，不仅耽误诊治，也给医生造成很大压力。“平时可以给孩子看一些医学绘本，带孩子就诊前，给孩子讲一下就诊过程，这样孩子就不会产生未知的恐惧了。”马龙建议。

“白大褂”变成“蓝大褂”和“粉大褂”

儿童口腔科候诊大厅与成人口腔科诊室略有不同，除了同样干净亮堂，这里橙色的装修更鲜活活泼，医生也从“白大褂”变成了“蓝大褂”和“粉大褂”。

“为了不让孩子从感官上产生恐惧，我们不仅将医生的白大褂换成蓝色、粉色，诊室的椅子也以黄色褐色为主。每台牙椅上还配备了小电视，不仅能播放动画片，还能放大患儿口腔牙齿，让孩子更加了解自己的口腔。”济南市口腔医院儿童口腔二科主治医师宋瑛告诉记者。

据悉，儿童口腔科接诊的都是0-12岁的患儿，为了避免孩子在诊疗过程中产生紧张、恐惧情绪，治疗上也采取了针对孩子的舒适措施。

如在诊疗过程中采用一医一护四手操作，减少诊疗时间。与成人不同，治疗过程中需要用水冲洗，避免孩子误吞误吸，也会采用橡皮障隔离术。如果遇到极为不配合、无法正常就诊的小患者，科室也会采用

齐鲁晚报记者 陈晓丽

据世卫组织统计，全球每年约2000万人感染戊肝，造成大约340万的临床病例，大约7万人死亡。我国也是戊肝高发区，近年来患病人数有上升趋势。2021年度法定传染病报告中，戊肝报告人数超过26800人。

由于发现和命名较晚，相比甲肝、乙肝等病毒性肝炎，大家对戊肝的认知相对较低，但这种病对健康却有很大威胁。

“戊肝是一种经过消化道传播的病毒性肝炎，主要通过粪口一消化道传播，也就是通过吃饭、饮水等途径传染。”王磊介绍，1955年，因为水源污染，戊肝曾在印度引起了大流行。

根据多年来对病毒性肝炎的研究，王磊发现，戊肝的患病年龄分布广泛，从11岁-82岁不等，平均年龄为45岁。早期可能表现为全身乏力，恶心、厌油、食欲减退、腹胀等消化道症状，也可出现发热和尿色加深等。“如果没有特别的缘由出现这类症状，经过休息也不见好转，应该引起警惕。”王磊说。

“和甲肝相似，戊肝属于自限性疾病，并且一般不会转化为慢性肝

蛀牙可不是『虫子』咬的

世界口腔日，教孩子做个爱牙护牙好宝宝

壹点问医

赵女士本以为带6岁的儿子看牙是件很“头疼”的事，却不想儿子因得到牙科医生奖励的奥特曼卡片而十分欣喜。赵女士将这条线索反映给齐鲁晚报记者，在3月20日世界口腔日之际，记者来到济南市口腔医院儿童口腔二科探访，这里真有传说中的“奥特曼”吗？



分区刷牙口诀

小小牙刷牙中拿
早晚刷牙要用它
牙齿外面圆弧刷
牙齿里面颤动刷
咬合面时来回刷
刷牙就像在画画
每个牙面仔细刷
做个爱牙好娃娃

STA无痛微创麻醉技术，对单颗牙进行精确麻醉，或是门诊全麻下儿童口腔诊疗。

“不要把小朋友当患者，而是当成合作对象。”宋瑛说，孩子的恐惧来自未知，我们拿起医疗器械时，会告诉孩子准备做什么，可能会有响动，但是不会疼，进行正强化与鼓励，孩子的恐惧就会消除，达到合作目的。

孩子蛀牙并不是“虫子”咬的

“目前，儿童龋齿和牙外伤的就诊率比较高。”今年寒假，济南市口腔医院儿童口腔二科为2000余名患儿进行了口腔保健服务，最忙的时候，马龙一天能接待20位小患者。

我们常说的虫牙或蛀牙，也叫龋齿。但蛀牙并不是虫子咬的，而是细菌代谢碳水化合物产酸将牙齿腐蚀导致的。

据第四次全国口腔健康流行病

戊肝：吃出来的肝炎

建议16岁以上人群及时接种戊肝疫苗



3月18日是第22个全国爱肝日。今年的宣传主题是“全民参与、主动筛查、规范诊疗、治愈肝炎”。

病毒性肝炎是常见的肝炎种类之一，尽管近年来我国在防控病毒性肝炎方面已取得显著成果，但防控依然不能放松。

本期“壹点问医·关爱女性健康”直播专场，山东大学第二医院肝病科主任王磊为大家详细介绍了戊肝的防治。



扫码看视频

炎。也就是说，症状很轻的戊肝，通过休息调养就可能恢复，症状明显的经过规范治疗也可痊愈，病毒可被完全

清除。不过也有些病情严重的患者，可能出现肝衰竭等表现，治疗效果可能不太理想。”王磊说，戊肝的病死率约为1%，对于孕妇、老人、有基础肝病的特殊人群，其病死率会大大增加。

王磊提醒大家，无论症状轻重，患者都应该到正规医院由专业医生判断，进行针对性保肝治疗。

对于戊肝的诊断，王磊介绍，戊肝主要通过血清学戊肝抗体检测而确诊。患者就诊时，医生往往通过详细询问病史、进行肝功检测、腹部B超检查等，发现肝脏出现炎症和损伤时，再进行相关的病因排查，从而确定诊断。

戊肝由于是急性肝炎，不能通过筛查提前发现，只能在急性发病期，出现相关症状后再检查发现。因此，提前预防非常关键。

“一方面，要控制传染源，一旦发现病人，要及时隔离和治疗。另一方面，要切断传播途径，注意环境卫生和饮食卫生，包括刀具和案板要生熟食分开、海鲜和肉食要尽量熟透等。”王磊表示，预防戊肝最积极、主动的措施，就是通过接种戊肝疫苗提高自身特异性免疫力。

2012年8月，我国在全球率先研发

学调查，12岁儿童恒牙龋患率为34.5%，比十年前上升了7.8个百分点。5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，比十年前上升了5.8个百分点。

“乳牙要在宝宝嘴巴里待6~10年，不好好护理，就容易导致蛀牙、炎症、错合畸形。”马龙说，除了疼痛，龋齿更会影响宝宝的咀嚼功能及营养摄入，还会影响恒牙发育，严重的会造成牙齿表面釉质脱落、牙齿崩坏，乃至于牙神经感染、坏死。

世卫组织以12岁儿童平均龋齿数作为评判各个国家龋病流行的衡量标准，规定12岁儿童平均龋齿数1.2颗以下，为龋病流行低水平。

儿童口腔科的设立，不仅是治疗口腔疾病，更是为了患儿预防口腔问题。马龙建议，除了规范刷牙，注意口腔清洁，做好窝沟封闭，更重要的是带孩子定期检查。“孩子满1岁前或第一颗牙萌出时，就该第一次去看牙医。3-4岁后，建议每半年进行一次口腔检查。”

对于牙外伤导致牙齿脱落的小患者，建议家长尽快找到断裂牙齿，用自来水或生理盐水简单冲洗，千万不要用锐器刮牙根表面，不要用卫生纸类包裹牙齿，如果有条件，可用生理盐水或牛奶浸泡脱位牙，尽快就医。

世界口腔日 让孩子学会正确刷牙

马龙说，孩子2岁之后，自主性增强，小手也比较灵活了，这时候就可以教他自己刷牙。掌握正确的刷牙方法很重要，如果方法不对，不但不能刷干净，还可能损伤牙齿和牙周组织，长此以往，还可能患上牙齿疾病。

“刷牙时，建议以2个牙齿为一组，也就是一次刷2颗牙，刷5~10次之后，再移动牙刷去刷邻近的下一组，但两组牙之间要有重叠，比如最开始刷的是最里面的第1、2颗牙，刷干净之后，再往外移动，刷第2、3颗牙。”宋瑛说，一般右手握牙刷，可以从左往右刷，至于先上后下还是先下后上都是可以的。

除了认真刷牙，保证刷牙时间也非常重要。孩子每天早起和晚上睡前都要刷一次牙，每次刷牙时间要超过2分钟。“如果只刷几十秒，是不能彻底刷干净的。小孩子可能不知道2分钟有多长，可以播放一首2分钟以上的儿歌，告诉他儿歌结束后刷牙才能停止。”宋瑛说。

在牙膏选择上，宋瑛建议，在孩子乳牙没换完前，还是选儿童牙膏，不要把成人牙膏给孩子用。3岁以下孩子每次刷牙，牙膏量大概是一粒米大小，3~6岁孩子，每次刷牙的牙膏量可以是一颗豌豆大小。

只要牙膏按照这个量来挤，即使孩子不小心把牙膏吞下去，也不会影响健康。

成功了戊肝疫苗并获批上市。“戊肝疫苗是通过基因工程的方法产生的重组亚单位疫苗，从成分上来说，安全性好，不良反应少。”王磊表示，通过这些年来大规模人群的接种效果来看，疫苗对于戊肝的预防效果能达到95%以上。

然而，由于对戊肝的认知度较低，戊肝疫苗又属于自费疫苗，目前大众对戊肝疫苗的接种率远低于乙肝疫苗等。

戊肝疫苗适接种年龄为16岁以上，按照0-1-6的程序接种三针，从而完成全程接种，即第一针与第二针间隔一个月，第一针与第三针间隔六个月。和其他疫苗相似，戊肝疫苗不建议孕期接种。如果在接种过程中发现怀孕，应暂停接种；待哺乳期结束后，再完成剩余的疫苗接种。

“猪等家畜也可能是戊肝病毒的传染源，因此畜牧养殖从业人员容易被感染。在我以前的研究统计中，也发现80%的戊肝患者都有经常在外就餐的习惯。”王磊说，餐饮业和畜牧养殖从业人员、经常在外就餐人群、慢性肝炎患者、备孕人群等，都属于戊肝感染高危人群，建议通过接种戊肝疫苗，增强针对戊肝的免疫力。