



谷爱凌为啥嘴含“金钟罩”

这个小东西，可是运动场上的神器

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

冬奥赛场上，有网友发现，比赛中谷爱凌嘴巴里好像咬着什么“东西”。比赛结束后，她胸前则多了个如牙齿一般的“小物件”，这到底是干啥用的？难道天才少女也在整牙吗？

守护牙齿的“金钟罩”

专用头盔、泛着霓光的护目眼镜、一气呵成的高难度动作，再加上嘴里咬着一根黑绳，镜头扫过，让这位初生牛犊的小姑娘显得格外霸气。

其实，谷爱凌嘴里，是很多运动员惯用的“小神器”。在很多运动中，我们都会看到运动员嘴里含有牙套，在NBA赛场上很常见，尤其是拳击运动就更需要了。它学名为运动护齿器、口腔防护器，是一种抗冲击力的弹性软垫，有人形象地称之为守护牙齿的“金钟罩”。

“这和临床常见的矫正牙齿用的牙套不同，用来保护运动员的牙齿乃至大脑不受伤，是一种保护性牙套。”山东大学口腔医院儿童口腔科主任李冬介绍，谷爱凌参加的自由式滑雪大跳台比赛，从50米的高度落下，一瞬间冲击力很大。

如果没戴保护性牙套，在巨大冲击下，上下两排牙齿会发生剧烈撞击，就会出现牙齿损伤，冲击也可能通过颌骨传递到大脑，造成脑震荡。

运动护齿器是具有一定厚度的软质牙套，可以将上下牙隔开，同时起到抗震作用，缓冲面部与牙齿受到的冲击力。“一般运动护齿器都需要根据个人口腔定制，其厚度由运动员的性别和体重、运动项目的对抗程度等决定。”李冬说。

据悉，定制式防护牙套是唯一经过欧美等众多国际权威专业机构认定，具有真正防护作用的口腔护具。常用于滑雪、冰

球、跆拳道、篮球、拳击等难度系数高，又不太需要说话交流的运动上。

普通人运动时也需要吗？

在参与冰雪运动时，运动健儿或冰雪爱好者难免遭受外伤，尤其是牙齿和口腔外伤。牙外伤按照解剖结构不同，可分为冠折、冠根折、根折、牙齿脱位性损伤、牙撕脱性损伤、牙槽骨骨折等类别。

“这些风险来源于两方面，一是运动过程中，二是剧烈运动时。”李冬解释，运动员的面部可能受到外力冲击，或者运动员自身的上颌牙齿与下颌牙齿之间剧烈撞击。这些瞬间的冲击力，都容易造成牙齿折断与脱位，或颌面部软硬组织损伤。

曾效力于NBA休斯敦火箭队的卡尔·兰德里，就因在比赛中挨了其他队员一肘而掉了门牙。

有数据表明，牙外伤中，因体育运动所导致的占15.4%，20—40岁牙外伤患者占运动牙外伤总数的50%，男女比例为1.75:1。

除了专业运动选手，很多市民也会定期去不同场所进行体育锻炼。我们需要为自己准备一套运动护齿器吗？

“如果没有参与冲撞、翻腾等高难度激烈运动，不需佩戴运动护齿器。如果是多人参与，运动较为激烈，还是建议佩戴，以起到保护作用。”李冬说，如全包的安全头盔，也有一定的保护下颌作用。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者打开手机网上商城，输入“运动牙齿保护器”，发现有不少商家正在售卖，其中款式、颜色、形状均有不同，除了有运动保护作用，有的店铺还标有“夜间防磨牙”作用，价格也比较低廉。

不过，记者发现，网络上售卖的牙齿保护器五花八门，有的以矫正口腔问题为主，大小用法也不尽相同，在购买时还需仔细了解。网上售卖的牙齿保护器大多数为“预

成型”。李冬说，预成型护齿是指已经制作成型，需要根据牙弓大小型号进行挑选，相对来说，在口腔内的匹配性没那么好，所以保护性一般，适合短期用。

运动护齿器除了预成型，还有热成型和定制型。热成型是指先加热材料，变软后置入口中，在口腔内压制出护齿。

定制型护齿需要先制取牙齿的模型或进行口腔扫描，根据个人的牙齿、牙弓形态、大小来制作。“因为定制的护齿与自身口腔最吻合，所以性能也是这三种里面最佳的。”李冬说。据悉，定制型牙齿保护器需在牙科门诊定做，所以制作周期较长，一般在3到4周，价格也相对较高。

防治牙外伤有小窍门

据牙科门诊统计，大部分外伤发于童年和青少年，25%的学龄儿童都曾有过外伤的经历，33%的成年人，也曾有过恒牙外伤经历。牙外伤不仅会引起牙齿缺损、移位、松动等问题，也会影响发音，对儿童咀嚼功能和心理造成不良影响。

没有专业的牙齿保护器，要学会紧急处理知识，在外伤发生时，才能将伤害尽可能降到最低。“如果是恒牙因外伤掉落，最好是手持牙冠部，用冷水简单冲洗干净，把牙齿放回牙槽窝内，也可把脱落的牙齿泡在冷牛奶、蛋清、隐形眼镜保存液内，并第一时间到医院就诊。”李冬提示，不要用酒精等消毒剂或者纸巾清洁牙齿。

无论是乳牙还是恒牙，都需要到医院口腔科进行处理。脱落的乳牙一般无需再植；对于折断的牙齿，可以把断片带到医院，医生会根据情况行断冠粘接术。

保护口腔，从小便应打好基础，李冬建议：“3—6岁应定期涂氟，小学阶段可进行窝沟封闭，孩子生长发育较快，3岁以下尽量保持3个月到半年进行一次口腔检查。”

七月大婴儿骨瘦如柴，原来食道卡着别针

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 郭纪轩
通讯员 张勇 高爽

当食道镜进入仅出生200余天的患儿彤彤(化名)食道内，一根开口的别针赫然在目，张开的别针针尖朝下，扎在患儿稚嫩的食道黏膜上，让手术室内所有人都惊出一身冷汗。历经半个小时手术，经过济宁医学院附属医院多学科专家密切协作，这根在彤彤体内藏了一个月的“定时炸弹”终于被排除。

七月大婴儿咳嗽拒食，日渐消瘦

一个月前，原本茁壮成长的彤彤，突然出现咳嗽、喉鸣、喉中有痰却咳不出的情况。进食时，不仅经常呛咳，还伴有吃奶停顿、拒食，短短几天就瘦了下来。

“彤彤出生一个月时曾得过肺炎，我们认为是复发，给他喂过止咳糖浆，但效果并不明显。”谈起彤彤的病情，孩子妈妈李女士仍有些自责。家人带孩子到多家医院就

诊，由于出现咳喘等症状，医生也怀疑过是否吸入了异物，但彤彤家人记不起有相关情况。医生为孩子进行了小儿纤维支气管镜检查，只发现肺部有些炎症。

二月中旬，发病1个月仍不见好转的彤彤，被家人送至济宁医学院附属医院儿科就诊。彤彤肺部炎症的顽固，让专家再次怀疑是吸入或食入异物导致，该院儿科主任医师宁君决定对彤彤进行第二次纤维支气管镜检查。

在对孩子气管、支气管检查时，未发现异常，经验丰富的宁君发现其环后区出现肉芽组织增生，疑似食道内有异物，便第一时间通知耳鼻喉科主治医师王少华会诊，进行食道镜探查。

食管内暗藏“定时炸弹”，巧手取出

济宁医学院附属医院耳鼻喉科主任医师庞太忠介绍，对于出生仅200余天的彤彤来说，食道异物无异于是埋在身体内的一颗“定时炸弹”，若不及时取出，不仅会引起

食管穿孔，还会导致严重的并发症，如食管周围炎、纵隔炎和脓肿，甚至随时都有穿破动脉血管引起大出血的风险，为此医院第一时间将彤彤转入耳鼻喉科进一步治疗。

当天下午3时，彤彤被推入手术室，在多学科专家团队共同协作下，庞太忠决定使用小儿食道镜进行全麻下行食道镜探查。专家惊讶地发现，异物竟然是一根别针！“当时别针针头朝下，扎入食道壁黏膜，上部卡在食道中，贸然取出可能划伤食道造成穿孔，危险性较大。”食道镜探查的惊险场景让庞太忠记忆犹新。

庞太忠将食管异物钳更换为大鳄鱼嘴钳，再次进入食道后，夹住针尖部分，巧妙地从下往上发力，食道镜与夹着异物的钳子一块退出，一根锈迹斑斑的别针顺利被取出。

“手术很顺利，患儿术后进食明显好转，呼吸也很平稳，未出现食道划伤或出血，目前彤彤已经顺利出院。”庞太忠提醒，家长一定要重视对婴幼儿的看护，尤其要注意将坚果、硬币、图钉等物品单独储存，这类“小物件”一旦吞食，后果极其严重。

生活答疑

孩子咳咳咳
怎么“吃”才好

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

春节后，迎来季节性流感高发季，不少孩子又咳个不停。山东省中医院儿科医生刘宣好提醒，对小儿来说，除了及时就医、合理治疗外，正确的饮食调护尤为重要。

刘宣好说，“若要小儿安，须受三分饥与寒”，孩子饮食尤要注意“适度适量”，要让孩子“少吃一两口”。宝宝生病时，脾胃功能相对偏弱，进食过多，脾胃无力运化食物，给身体带来负担，更不利于疾病恢复。“这里有一个小窍门，可以随时关注宝宝舌苔的厚薄，如果舌苔过厚，就提示宝宝可能近期饮食过量，需要注意。”刘宣好说。

患呼吸道感染疾病的宝宝，饮食应以清淡为主。

1.控制每日蛋白质和肉类的摄入。暂时不喝牛奶、酸奶制品，蛋白质以小半份豆制品、半个或一个鸡蛋即可，少食或暂不食肉类。

2.忌生冷食物：水果建议加热、蒸熟后食用，且选择应季、本地的水果；不可过量进食，每天半个苹果即可；避免易过敏水果及热带水果。

3.忌牛羊肉、海鲜类(鱼虾、海参、螃蟹等)等发物。

4.忌辛辣刺激食物：生葱、生蒜、辣椒、酒类饮料。

5.忌肥甘厚腻：糕点、奶油、巧克力、火锅、烧烤、油炸食物等。

“放得住”的食物 营养会流失吗

答案是：会！米和面的保质期是一年左右，应该储存放在阴凉、干燥、通风的地方。存放时间过长，里面的营养素会跑掉，例如B族维生素，尤其是维生素B2，也叫核黄素。如果缺乏核黄素就会引起口腔溃疡、唇炎等。

日常用的调味品，随着时间流逝，特殊的香味会逐渐变淡。经常吃的干辣椒含有辣椒素，对减肥及舒张血管有一定好处，但干辣椒放久会变成空壳，最好在一年半内吃完。

坚果、干果一般保质期是一年。开封后，保质期也会缩短，维生素B2以及油脂会流失，同时还会有脂肪酸败。大多数食用油保质期大概是十八个月。一旦开封，建议尽量在三个月内用完，否则油脂容易酸败，危害身体健康。

睡觉时为什么 闭不上眼睛

睡觉闭不上眼睛？那你一定要注意了。专家表示，闭不上眼主要有两方面原因：①眼睑力量的问题；②眼睑到眼球、眼眶之间的结构问题。

正常人睡觉时，有人眼睛也会露一条小缝，这是正常的生理现象。如果这条缝隙较大，甚至露出黑眼球，则可能有病理性改变。

腐乳发酵产生的霉菌 会致癌吗

腐乳是一种发酵豆制品，在发酵过程中，腐乳会产生一些霉菌，这个霉菌其实是好菌，有益于我们肠道健康，是不会致癌的。一块腐乳10克左右，含盐量只有0.3克。所以说“一块腐乳里有12克盐”的传言太夸张了。每天食用一块或半块腐乳，不用担心含盐量会超标。豆腐做成的腐乳，在整个发酵制作过程中是不会产生亚硝酸盐的，但如果放置不当，确实需要注意。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：刘森