



健康视点

主持人

孙晓琳

天津市新闻名专栏

口腔健康影响面容咀嚼消化呼吸

孩子牙齿好才能身体棒



徐文靖在为患儿诊疗。

照片由受访单位提供

国家13部门联合发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》(以下简称“五健”行动计划),促进儿童、青少年的体重、视力、心理、口腔、骨骼健康,不断提升儿童、青少年的健康水平,推动人口高质量发展。儿童、青少年的口腔健康是其中重要内容,市儿童医院口腔科主任何文靖表示,儿童、青少年的口腔健康影响孩子身心健康,龋齿、错颌畸形、牙齿外伤是儿童、青少年最常见的口腔问题。如不及时治疗,影响咀嚼、消化吸收,甚至会影响呼吸、气道通气,进而影响睡眠质量、智力发育、骨骼面容的生长发育。因此家长要特别关注孩子的口腔问题。暑期临近,各大医院都将迎来孩子们口腔看诊高峰,建议家长提前预约。很多口腔治疗频次多、周期长,想在暑期完成整个治疗周期,就要尽早启动治疗。

乳牙龋齿影响恒牙萌出
3岁就可窝沟封闭预防龋病

龋病(俗称“虫牙”)是学龄前儿童最常见的口腔疾病,在市儿童医院口腔门诊中,一半以上的患儿是来看龋病的。2025年中国儿童口腔健康流行病学调查显示,5岁儿童乳牙患龋率68.3%,人均3.3颗蛀牙,较2015年下降2.6%,但仍处高位。

徐文靖说,乳牙健康是恒牙顺利萌出的保障,乳牙龋齿要及时进行治疗充填。否则不仅影响咀嚼、妨碍营养吸收,还可导致牙髓炎、根尖周炎并妨碍颌骨内恒牙胚的正常发育。如果乳牙龋坏严重甚至早失,可导致恒牙早萌位置不足,造成日后恒牙排列不齐,因此乳牙龋齿一定要及时治疗。

5岁儿童龋齿的好发部位依次为上前中切牙(门牙)、下颌第二乳磨牙(乳牙的最后一颗磨牙)、下颌第一乳磨牙、上颌乳磨牙,喝甜饮料、加糖的牛奶,吃甜点、糖果以及睡前经常吃甜食是常见诱因。儿童龋齿高发与家长对龋齿防治认知关系密切。

从对乳牙的认知上,有的家长认为乳牙会换掉,可以不爱惜。家长们忽视了换牙是有特定年龄的,不是掉了马上就长新的。5岁之前发生龋病,要到六七岁以后才会换牙,这期间孩子的口腔健康、面部发育都可能受影响;还有的家长看到孩子治牙不配合,干脆就放弃治疗。龋齿带来的不适感,直接导致孩子咀嚼方式改变,长此以往可能会造成“兜齿”、偏颌、颌面不对称。如果乳牙过早脱落,还可能造成恒牙萌出障碍及牙列不齐。实际上,针对低龄、龋坏严重、不能配合的孩子,现在可以采用舒适化及全麻下治疗修复。

在口腔卫生习惯方面,有的家长觉得婴幼儿刷牙不是必须的,睡前不刷牙也没关系,长大再认真刷也不迟。殊不知,乳牙龋坏是不

可逆的,即使不刷牙,每次吃完甜食或者睡前让宝宝喝清水漱口也可以起到保护作用。

在宝宝的喂养习惯方面,有的孩子长时间用奶瓶喝水、喝奶,叼着奶瓶、水瓶玩,直接导致了儿童最常见的“奶瓶龋”。乳牙牙质硬度不高,门牙被长时间浸泡腐蚀,很容易龋坏,建议1岁以后的宝宝及早戒除夜奶喂养习惯。还有的家长喜欢让宝宝躺着吃奶、喝水,这种习惯为“兜齿”埋下了隐患,有些新手父母认为,宝宝饮食越精细越好,水果榨成汁、西瓜切小块。其实过细的食物粘在牙面上不易清理,增加了患龋率,也致使牙齿咀嚼刺激不足,从而影响骨骼发育和牙齿正常替换。榨果汁破坏了食物中的纤维,纤维能帮助清洁牙齿,而液体状态下的糖分更容易使牙齿患龋。孩子最好的健齿饮料是白开水,多进食粗纤维粮食、果蔬能坚固牙齿促进牙齿自洁。

龋齿是多因素的疾病,持之以恒的预防更为重要。徐文靖提醒家长预防儿童龋齿要掌握正确的刷牙方法:每天早晚各刷牙一次,选择儿童牙膏,每次使用牙膏的量为一个黄豆粒大小,每次坚持2分钟至3分钟。在晚间睡觉前刷牙,刷牙后不再进食。家长要教会孩子漱口与控制吞咽。日常选择有益于牙齿的食物,少吃或不含糖的零食与饮料。同时要定期到专业的儿童口腔科进行检查。孩子3岁后,就可以涂氟做窝沟封闭预防龋齿。另外,孩子6岁左右会在乳牙列后边萌出其人生第一颗恒磨牙——“六龄齿”。由于“六龄齿”萌出较早,此时乳牙还没有开始脱落,很容易被家长误认为是乳牙而不予以重视,同时,由于其本身的结构特点,容易发生龋坏。

这就需要及时给“六龄齿”做窝沟封闭防止龋齿的发生。

儿童坏习惯可致牙畸形
正畸时机因病而异早矫有风险

各类错颌畸形也是儿童、青少年的主要口腔问题。2025年中国儿童口腔健康流行病学调查显示,儿童错颌畸形患病率38.5%。生活中常见的牙齿排列不齐、地包天、龅牙、大牙缝都属于错颌畸形,错颌畸形影响面部发育、颌面美观,危害口腔健康、全身健康。

徐文靖说,错颌畸形的病因既有先天遗传因素,也有后天环境因素。后天环境因素与不良习惯密切相关。最常见的不良习惯有吮指、咬唇、吐舌、舔牙、口呼吸、偏食、偏侧咀嚼、偏睡等。有一些方法可以帮助患儿改变不良习惯。比如防治吮指可以睡觉时给孩子戴手套或把睡衣袖别在裤子上,在手指上抹些苦味剂等,改正困难的可以戴唇挡、前庭盾等。咬唇习惯破除可采用唇挡、前庭盾、带刺刺的矫治器等。如果孩子有口呼吸习惯一定要到医院检查,需要耳鼻喉、口腔正畸等科室联合诊治。乳牙期及替牙期的龋齿、阻生齿、重叠齿也会导致错颌畸形。因此儿童龋齿、萌出异常要积极治疗。

对于错颌畸形的治疗,徐文靖表示,大多数儿童正畸治疗的最佳年龄在恒牙出齐后,大约10岁至14岁,正畸专业医师称此为“黄金时期”。但并不是所有孩子都是乳牙完全替换后再进行正畸治疗,这就涉及近几年口腔正畸界最热门的话题——早期矫治(俗称早矫),一般

是指在儿童乳牙期和替牙期的牙齿矫治,是利用儿童牙齿和颌骨生长潜能,预防和阻断错颌畸形的发生。由于早期矫治存在一定的局限性和风险,在临床决策中需要谨慎考虑。

3岁到5岁阶段乳牙期,可以做乳牙反颌(俗称地包天、兜齿)的治疗,以防止上颌骨发育不足、下颌骨过度发育,形成“凹”面型。牙弓严重变形的也可以早矫,能防止上颌骨发育过度、下颌骨发育不足,形成“凸”面型的问题。而一些轻度的牙列拥挤和深覆合,可以观察,定期复诊。

7岁到12岁替牙期,特别需要早矫的错颌畸形包括人们常说的嘴突、小下巴、地包天等。乳牙完全替换前,可以开始矫治一些前牙反颌,能防治面型变化。12岁前完成了乳、恒牙替换,也可以治疗牙弓狭窄造成的严重牙列拥挤。替牙期不需要早矫的错颌畸形包括遗传性双颌前突、轻度单纯的前牙间隙、轻度牙列不齐,可以观察,定期复诊。

儿童、青少年牙齿正畸的矫治器类型繁多,它的选择是医生综合权衡的结果。需要提醒的是隐形矫治器因其个性化设计,3D打印制作,可摘可戴,舒适卫生,但疗程较长,依从性要求很高,儿童使用要慎重。

儿童牙齿意外伤害多发
运动不妨给牙齿戴个保护器

徐文靖说,口腔外伤是儿童、青少年高发的口腔疾患。儿童、青少年在运动中撞伤牙齿,导致恒牙脱落不得不戴义齿的情况很常见。她提醒家长,如果孩子牙齿受到碰撞力不大,只是出现轻微叩痛或松动,可在数周或数月后逐渐恢复。如果牙齿松动明显则要到医院结扎固定。如果牙齿脱落,不要丢弃,应放到患者的舌下或口腔内,也可以浸泡在牛奶中,尽快拿到医院进行复位。切忌用手或布擦洗牙根,脱落的牙齿也不能用纸、干布或棉布包着。如果体育运动时能戴护齿器,将是一种防患于未然的护齿良方。

徐文靖说,在经济、体育发达国家,儿童、青少年使用护齿器相当普遍,近年来,我国儿童、青少年进行体育运动时的使用量也开始增多。通常建议经常参加对抗性运动和游戏的青少年和儿童最好使用护齿器,比如篮球、足球、棒球、垒球、曲棍球、冰球、橄榄球、拳击、跆拳道、柔道、摔跤、武术、滑冰、轮滑(旱冰)、滑雪、自行车、竞技体操、滑板、滑雪板等。为了更好地保护孩子的牙齿及颌骨,建议定制护齿器。在运动中,定制护齿器可以有效地预防牙齿折断、脱落、移位等外伤的发生,预防颌骨骨折,保护口腔软组织,如唇、舌、颊颧部的损伤以及颅脑震荡。定制护齿器由口腔科医生根据运动员年龄、运动类型、运动对抗程度、自身牙齿条件、个人喜好等不同情况进行个体化设计,由专业口腔修复专家为使用者取制个体牙模,再经专业机构制作完成后才能使用,不合适的护齿器可能造成二次伤害。

记者 赵津

饮食营养

学会选择搭配控量
“三高”人群可安心吃粽子

端午节后,家家户户冰箱里都少不了“存量”粽子。粽子是“热量炸弹”,1个粽子等于3碗米饭,消耗一整个粽子的热量要步行100分钟等说法让不少人面对美食陷入两难。粽子怎么吃才能做到心里没负担,天津市人民医院(南开大学第一附属医院)营养科主任李慕然表示,吃粽子要学会选择、搭配、控量,即使是糖尿病、高血压、高血脂症等“三高”慢性病患者也可以安心享用。

推荐健康成人每次吃1个

李慕然说,粽子的特殊之处就在于它常常同时具备“高热量、高碳水、高脂肪、高钠”几个特点。尤其是现在市面上的粽子常常加入五花肉、咸蛋黄、腊肠等高脂食材,豆沙、蜜枣、糖浆等高糖馅料,大量调味料和油脂再加上糯米本身黏性大、不易消化,吃得过多就容易出现腹胀、消化不良、血糖波动、血脂升高、胃食管反流、体重增加等身体负担。以单个粽子200克为例,粽子参考推荐量健康成年人为每次1个粽子即可,老年人、胃肠功能较弱者半个到1个,儿童建议减半,减重人群一次不超过半个。如果已经吃了粽子,这一餐的米饭、面条、馒头等主食就要减少。也就是说,吃了粽子,就别再额外吃太多主食。

科学搭配解油腻降热量

李慕然说,粽子建议放在正餐吃,配蔬菜和蛋白质,细嚼慢咽,可与凉拌黄瓜、清炒青菜、西兰花、番茄、生菜、芹菜等蔬菜搭配吃,以延缓血糖上升,增加饱腹感、促进肠道蠕动。很多人吃粽子喜欢配饮料,但含糖饮料会让热量翻倍。更推荐搭配淡绿茶、普洱茶、大麦茶、白开水等,这些饮品有助于缓解油腻感。另外,如果已经吃了甜粽,就不要吃荔枝、榴莲、龙眼等高糖水果了,以免增加血糖负担,建议优先选择苹果、猕猴桃、草莓、柚子、圣女果等。

特殊人群吃粽子有小技巧

李慕然提醒糖尿病患者,不要认为“我吃的是咸肉粽,不甜,应该没事”。其实,即使不甜,糯米本身也会影响血糖。因此,吃粽子关键不是“甜不甜”,而是总碳水摄入量。建议选择杂粮粽、小粽子,避免豆沙、蜜枣等高糖粽,一次不超过半个到1个,放在正餐中吃,吃完适当活动。

高血压、高血脂症人群要注意盐和脂肪摄入量,少吃肥肉、五花肉等配料往往意味着高盐、高脂肪、高胆固醇。如果连续几天大量食用,容易导致血压波动、水肿、心血管负担增加。建议少吃重口味肉粽,尽量选择清淡粽,配菜减少咸菜、腌制食品。

减重人群最怕“无意识超量”。别以为“1个粽子没什么”,1个大肉粽热量可能接近500千卡。如果再加上奶茶、零食等,一天热量很容易超标。减重期间建议选择小份杂粮粽,用粽子替代部分主食,白天吃,吃后适当运动。

通讯员 李哲 张严

医疗动态

援疆专家携和田医护团队
少年4根断指成功再植

6月14日,天津医院援疆专家手显微外科一病区副主任医师尹路与和田地区人民医院创伤急救中心医护团队历经12小时通宵奋战,为一名17岁少年完成左手4根手指完全离断再植手术。术后,离断手指重新恢复血运,少年的手部功能得以保全。

据介绍,该少年入院时伤情十分危急,左手第2根至第5根手指从近节指指近端斜形完全离断。伤口里混杂着泥沙、木屑与金属碎屑,创面污染严重,手部皮肤、皮下组织大面积撕裂,血管、神经、肌腱全部撕裂受损,多重伤情叠加,这在手足外科属于极高危的复杂创伤。一旦救治失误,不仅再植手指无法存活,还可能引发创面感染、骨髓炎,甚至造成手部大面积坏死,让少年永久失去手部活动能力。

尹路牵头组建专项手术团队,结合患者复杂伤情,反复研讨,制定出精细化分步再植方案。当晚23点,手术正式开始。显微镜下,血管、神经、肌腱均有毫米粗细,缝合、对接、重建的每一个动作,都要求精准无误。4根手指同步开展修复工作,操作量大、技术要求高,还要严格控制肢体缺血时间,全程考验着手术团队的技术、耐力与默契配合。从深夜到次日正午,12个小时,手术团队轮番配合、凝神操作,完成一次次精细重建,4根离断手指全部成功接通血运,再植手术顺利完成。

据了解,尹路是我市第七批“组团式”援疆医疗人才之一,2025年奔赴和田地区人民医院开援派工作。此次多指离断再植手术中,尹路把控全局,术中紧盯显微操作关键环节,现场示范、手把手指导操作技巧。和田地区人民医院创伤急救中心骨干医生全程参与,独立完成手术全流程实操。麻醉、护理团队全程紧密配合,全力保障患者术中生命体征稳定。相较于单指再植,多指离断再植对医疗团队综合能力要求极高。此次手术顺利完成,标志着和田地区人民医院创伤急救中心已全面掌握复杂多指离断再植标准化诊疗技术,医师队伍已具备独立开展高难度手显微修复手术的硬实力,一支带不走的本土手足外科专业队伍日渐成熟。

通讯员 鞠超

用药指南

分类梳理 严查效期 规范收纳

定期清理家庭小药箱守护家人健康

大多数家庭都会有个小药箱储备常用药品,既能满足日常服药需求,也能及时应对轻微伤病。但不少家庭却缺少定期整理药箱的意识。为此,天津市卫生健康委启动了“药”健康先“理”箱——家庭安全用药服务行动。天津医科大学第二医院药学部专家提醒市民,家庭药箱需要定期分类梳理、严查药品效期、规范收纳,及时清除用药隐患,才能让家庭药箱真正守护家人健康。但药品整理并非一次性工作,而是需要长期坚持的健康习惯。

分类汇总 理清药品种类

很多家庭的药箱都存在药品混放的问题,内服、外用、成人、儿童药品随意堆放,不仅取用不方便,容易出现误拿误用,而且还有交叉污染的风险。因此,整理的第一步,需要将药箱内所有药品取出,逐一梳理,按照给药途径、适用人群和药品作用进行分类。

先区分内服和外用药品,将感冒药、肠胃药、维生素、慢性病常备口服药等内服药品归为一类,碘伏、软膏、创可贴、消毒棉片等外用药品单独归类,严格做到内外分离,避免交叉污染。其次区分用药人群,把儿童专用药、老人慢性病专用药,成人常规用药分开摆放,方便快速取用。最后可根据日常使用频率,将高频常用药、低频备用药品、急救药逐一区分,彻底告别药品杂乱堆放的状态。

整理时一定要保留好药品的原包装和说明书。如果盒子太大,至少保留完整的药品标签和说明书。这些就像药品的“身份证”一样,能帮助我们了解完整的药品信息,从而确保安全用药。

效期管理 剔除过期隐患

据《中国家庭过期药品回收白皮书(2004—2014)》显示,我国约有78.6%的家庭备有小药箱,且80%以上家庭没有定期清理的习惯,90.1%的被调查者曾随意丢弃过期药品。我国每年因药品过期造成的浪费达1.5万吨。

过期药品不仅药效大幅下降,丧失了原有的治病功效,还可能因变质、产生有害物质等问题,服用后引发过敏、肠胃不适甚至

脏器损伤,严重危害身体健康。因此,完成第一步的药品分类后,下一步的核心工作就是逐一核查有效期、保质期及药品状态。仔细核对每一个药品的有效期,对于已经过期的药品单独分拣出来,坚决剔除,切勿抱有“将就使用”的心态。

需要注意的是,有些药品不能只看标注的有效期,更应关注开封后的使用期,因为药品一旦开封,药效会受空气、温度等影响,使用期会大幅缩短。比如眼用药(滴眼液、眼膏等)开封后极易被污染,有效期通常仅有4周;口服液体制剂(糖浆、混悬液等)也因含水量较高,容易滋生细菌,开封后有效期一般为1个月至3个月。对于这些药品,可以用笔在包装上注明开封日期和失效日期,这样便一目了然。

此外,还需要检查药品储存状态,若药品虽未过期,但出现药片受潮开裂、变色发霉、药水浑浊沉淀、药膏油水分离、包装破损漏气等变质问题,也必须清理。如果药品较多,也可以写一张药品清单,记录药品名称、数量和有效期,更清晰地掌握家中药品储备情况。需要特别提醒的是,过期变质药品不可随意扔进垃圾桶或倒入下水道,应送至社区药品回收点、药店回收专区统一处理,避免造成环境污染和安全隐患。

收纳归位 科学规范保存

整理完药品后,最后一步就是科学收纳、有序归位,兼顾实用性和安全性,方便日常取用和定期检查。药品收纳时,可以将日常高频使用的药品放在药箱上层或外侧醒目位置;低频备用的药品收纳在中层或内侧;而外用药品则放在药箱下层或侧格,必须与内服药品彻底分隔,从源头避免拿错误用。药品归位时需遵循说明书要求,确保药品在适宜环境中保存。家庭药箱需放置在阴凉干燥、通风避光的位置,远离灶台、暖气、阳台等高温、潮湿、暴晒区域;需要冷藏的药品,应单独放入冰箱冷藏。最重要的是,所有药品务必放在孩子够不到的高处或带锁的药箱及抽屉中,防止误拿误食。

通讯员 宋晓琳

健康速递

市中心妇产科医院设立盆底功能障碍门诊

市中心妇产科医院和平、南开、滨海三区日前均设立盆底功能障碍门诊,为广大女性提供专业的盆底康复治疗服务。诊疗内容包括盆底筛查、盆底功能诊断、盆底功能障碍性疾病(PFD)的治疗、产后康复系统以及生理和心理测评与干预。

据介绍,盆底功能障碍性疾病是产后女性高发疾病,被形象地称为“社交癌”。该病主要表现为盆腔器官脱垂、压力性尿失禁、排便异常、性功能障碍、慢性盆腔痛等症,患者咳嗽、大笑、下蹲时常发生漏尿等尴尬情况,很大

程度上影响了患者的生活质量、心理健康和正常社交能力。在积极配合医院诊疗的同时,居家进行凯格尔运动和Knack方法盆底肌肉训练对该病康复极为有利。

Knack方法是在凯格尔运动的基础上提出的,即在特定情况下技巧性地主动控制盆底肌。Knack方法的主要理念是在咳嗽、打喷嚏、搬重物、弯腰等腹压突然增加前提前收紧盆底肌。对尿失禁患者而言,Knack方法是阻止漏尿的“巧妙”方法。

通讯员 马宏浩