



乳牙没换完不能矫正？矫正得越早越好？ 让孩子牙齿“立正站好”

健康提醒

随着人们对口腔健康和牙齿美观的重视，儿童正畸的需求日益增长。正畸是指矫正牙齿、解除牙齿和颌骨的畸形。不少家长早早地发现了孩子的牙齿问题，倾向于“从小抓起”。

那么，儿童正畸有什么误区？遇到孩子的牙齿出现不整齐、不对称等问题该如何处理呢？《人民日报》记者就此采访了北京大学口腔医院正畸科的胡炜主任医师。

牙齿歪了找谁治？应该到口腔医院的正畸科或口腔门诊的正畸专业就诊

记者：想给孩子矫正牙齿，找口腔全科医生就能治吗？

胡炜：首先要强调的是，有关孩子牙齿的矫正问题不是找到口腔科就行，而要去找正畸专科医生，而不是口腔全科医生。

口腔全科医生对牙颌畸形的发生机理不甚了解，对儿童牙齿和颌骨的生长发育涉猎不多，自然对牙颌畸形的最佳矫治时机、矫治方法不熟悉，有可能延误孩子的矫治。在正畸门诊中，曾经发生过这种状况：给孩子补牙的医生同时在矫正孩子的牙齿，由于没有进行全面的诊断和治疗设计，仅仅聚焦在牙齿不齐的矫治上，结果牙齿是初步排齐了，但孩子颌骨发育异常问题愈发严重，再找到正畸医生时已错过矫正颌骨发育异常的最佳时期了，这可谓“捡了芝麻，却丢了西瓜”。

儿童牙齿和颌骨的生长发育以及各种牙颌畸形的矫治，是口腔正畸专科医生研究和关注的重点内容。只有正畸医生才能综合评估孩子牙齿、颌骨畸形的类型和程度，及其生长发育状况，做出全面而正确的诊断，并采取有针对性的早期矫治。每个孩子牙齿、颌骨的畸形表现都是个性化的，针对这些问题的早期矫治方法和矫治器应充分体现个性化。

所以，当发现孩子牙齿长歪了或长不出来了，应该到口腔医院的正畸科或口腔门诊的正畸专业就诊。

矫治时机怎么定？有些牙齿畸形可以等，有些不能等；不一定要等到乳牙换完再矫正

记者：孩子乳牙还没换完时能否进行矫正？

胡炜：“乳牙还没有换完不能矫正”这个观念在许多人心根深蒂固，甚至还包括一些口腔科医生。

事实上，有些牙齿畸形可以等，有些则不能等，因为最佳矫治时机稍纵即逝。比如，下兜齿、脸歪等影响颌骨生长发育的畸形需要尽早矫治。考虑到孩子对于正畸治疗的配合能力，一般女孩在4岁左右、男孩在5岁左右就可以开始对下兜齿和脸歪的早期矫治，最晚不要超过8岁。再比如，有些小学生会有一些口腔不良习惯，如嘍手指或咬手指、吐舌头或用舌头舔新牙、咬下嘴唇等，这些习惯必须及时纠正，否则会影响颌骨和牙齿的正常发育，导致牙颌畸形出现。儿童换牙时出现的一些问题也需要尽早矫治。不少父母带孩子来看医生的原因就是乳牙掉了好长时间，却看不到恒牙长出来。其实是因为孩子的恒牙在生长过程中出现了问题，无法自行萌出（阻生牙）。这些情况都需要在发现后尽快看医生以明确诊断，尽早进行矫治。还有些孩子患有过敏性鼻炎、扁桃体和腺样体肿大，影响到鼻子的正常呼吸，多需张嘴呼吸，长此以往也会产生较为明显的颌骨和牙齿畸形。这类问题需要先到耳鼻喉科诊治鼻炎、切除肿大的扁桃体和腺样体，使呼吸道通畅，然后再找正畸医生矫正。

因此，乳牙替换完毕后很多孩子的牙颌畸形已错过了最佳的矫治时机，儿童青少年是否需要早期正畸治疗，在何时治疗，使用什么样的矫治方法，需要正畸医生依据孩子牙颌畸形的类型和程度以及生长发育情况进行综合研判后确定。

发现畸形赶紧治？得视具体情况而定，家长不要过分着急

记者：那么，是不是给孩子牙齿进行矫正越早越好？

胡炜：与“乳牙还没有换完不能矫正”的观点形成鲜明对比的是，有些父母对孩子的牙齿畸形过于焦虑，总想尽早矫治。父母的心情可以理解，但还得视具体情况而定。

像上面提到的下兜齿、脸歪、口腔不良习惯（咬指、吐舌等）、扁桃体和腺样体肿大导致的张口呼吸、阻生牙和多生牙等需要早发现、早治疗。对于下巴颏过短（下颌后缩畸形），应等到孩子的生长发育高峰期来临时矫治，这样可以获得事半功倍的效果。一般女孩的生长发育高峰在10岁至12岁，男孩会比女孩晚两年，其生长发育高峰多在12岁至14岁之间。

此外，在儿童牙齿替换时期出现一些暂时性的牙齿畸形不必担心，如上颌大门牙（中切牙）间有牙缝，上颌小门牙（侧切牙）牙冠向两旁撇出等。这是因为当中切牙萌出时，其牙根受到尚未萌出的侧切牙的挤压，侧切牙的牙冠顶着中切牙的牙根，造成中切牙向两侧倾斜，出现牙缝。不过“兄弟”分家的时间不长，等侧切牙萌出之后，对中切牙的牙冠也会造成挤压，届时两个门牙会逐渐向中间靠拢，最终回归正确的位置。

儿童换牙期间最常见的就是前牙长得里出外进、不整齐（牙列拥挤）。这主要是因为颌骨尚未发育成熟，新长出的恒牙比脱落的乳牙大了不少，原先乳牙的空间不能满足需要，于是牙列中出现了“供需”矛盾，几个新长出的恒牙只好委屈一下。随着上下颌骨的生长发育，牙弓会随之增大。“家”变大了，原先挤在一起的恒牙也会自动调整位置，拥挤程度会有所改善。乳恒牙替换时期可以说是儿童要经历的一个“丑小鸭”阶段，家长不要过分着急，不少牙列拥挤的情况在颌骨发育好后也能自行变好。

所以，当发现孩子出现牙齿排列不齐时应请正畸医生进行全面的检查和评估，进而确定在何时进行矫治。有不少孩子的牙列拥挤可以等到乳牙替换后再进行治疗，这既可以缩短矫治疗程，又可以节省矫治费用，还能获得较好的疗效。

乳牙坏了不用管？应及时治疗，尽可能保留而不要轻易拔掉

记者：有不少人认为反正乳牙今后要被恒牙替换，坏了也不碍事，也不用治。是这样吗？

胡炜：这是错误观念。乳牙虽然在口腔中只停留相对短暂的一段时间，却有重要的作用。

乳牙不好会直接影响儿童的进食和对食物的咀嚼消化，进而不利于孩子的生长发育。乳牙的健康对儿童颌骨的发育也非常重要。乳牙坏了（多数是龋齿）不及时补牙，儿童就不愿用有坏牙的一侧牙齿吃饭，日久天长养成偏侧咀嚼的不良习惯，会导致颌骨发育畸形、脸歪（颜面不对称）。有些孩子由于不当的喂养方式，导致上前牙坏了（多为乳牙的奶瓶龋），没有及时治疗，结果在孩子年龄很小的时候就没有上前牙了。这很可能导致日后下兜齿的发生。乳牙坏了没有及时治疗，还会引起牙龈发炎，进而干扰紧挨其下的恒牙牙胚的发育。

乳牙是恒牙的萌出向导，缺乏引导的恒牙要么长不出来，要么向错误的方向生长。乳牙的存在可以为日后的恒牙提供栖身之处，如果它过早坏了或脱落，相邻的牙齿就会占据这个空间，造成后续替换的恒牙无处容身，导致牙齿要么长歪要么长不出来（阻生牙）。

所以，乳牙坏了应及时治疗，尽可能保留而不要轻易拔掉。如果乳牙已经坏到必须要拔掉，应请正畸医生检查，并制作相应的间隙保持器（间隙保持器）放置在拔掉乳牙部位，以防相邻牙齿移动，为今后在此处长出的恒牙保留空间。间隙保持器有各种类型，由正畸专科医生根据儿童牙齿颌骨的发育情况来选择使用。

要想儿童牙齿健康发展，家长首先要提高保护孩子乳牙的意识，定期到口腔门诊检查牙齿，其次是发现牙齿发育异常应及时找正畸医生进行专业诊治，为孩子今后的一口好牙打下基础。

（喻京英）

这样开车窗，舒适又安全



车行天下

开车时不开窗，车内一氧化碳浓度升高，会产生困意，需要新鲜空气“清醒一下”。机动车驾驶员培训及交通安全驾驶行为研究资深专家范立表示，在

一般道路驾驶，打开车窗可以增加舒适性，但不是所有情况都适宜，车窗怎么开也很有讲究。

单侧开车缝，散异味。单侧前车窗开启一条缝隙，车内空气会将烟雾或其他异味挤压出车内。但如果车窗开启增大，车外气流的强劲作用力会将烟雾挤入车内，从后排排气口处流出。乘客吸烟时，将吸烟者一侧的车窗打开，二手烟能很快排出。

斜对角开两扇窗，降噪。开车时打开相对的两扇车窗，噪音声会很大，让人一直听见“呼呼”的声音，甚至说话都听不见。这时打开一扇前车窗和对角线的后车窗，不仅能使空气畅通流动，对于降温和通风也有很大帮助。而且这样透气声音小，适合带孩子出行时，让他们安静地睡个觉。

打开三扇关一扇，快速换气。最好能打开两扇前车窗和一扇后车窗，这样会在后排制造一个高压的区域，风比较柔和，人们更容易接受，还能避免车外

进入杂物，更加安全。

另外，也要避免以下这两种开窗方式：避免高速时开同侧窗。范立表示，高速行驶时切忌将同侧两扇窗同时打开，否则气流会在同一侧直接灌入车内，一直吹到另一侧玻璃上之后再从原入口返回。坐在另一侧的驾乘人员迎风感强，即使一片树叶的力度也会非常大，有受伤风险。另外，高速行驶风噪大，严重时让人耳鸣头痛。如果遇到大风天气或者有横风的地方，开窗还有可能让车被气流给掀翻。高速路行驶最好不开车窗，否则使行驶阻力加大，比开窗更费油；风噪还会影响驾乘人员交流。所以，无论从燃油层面、噪音方面还是安全方面，高速路开车窗都存在很多不利隐患。如果车内有异味，可以打开天窗。

避免四扇同时开。有人认为，四扇车窗全打开通风换气快，其实换气效率低，而且行车过程中使得车内气流方向混乱。当车窗周围气流排放达到峰值，车内堆积的大量空气很容易相互作用产生乱流，极限情况下甚至可以吹起车内质地较轻的小摆件。若有些车内固有的按键安装不牢固，也有可能被吹掉，非常危险。

这几个开窗方法乍一看容易弄混，实际上都有各自的特点，常开车者可以想象一下气流的流动规律，帮助理解、记忆。

（高嘉悦）

员工复工后如果出现 焦虑情绪该怎么办？

2月19日，国务院联防联控机制举行新闻发布会，介绍有序推动各类企业复工复产和稳岗就业工作情况及健康常识。针对“员工想到工作时大批人员聚集，可能出现紧张和焦虑的情绪。企业应当如何应对”的问题，中国疾控中心中心研究员李涛表示，因为疫情期间复工，很难避免员工出现紧张情绪，所以企业应该早做应对。

一是结合工作场所健康促进和健康企业建设。采用多种方式开展新冠肺炎防控知识宣传教育，引导员工科学理性认识疫情，做好个人防护，理解、支持、配合疫情防控工作。

二是及时了解和掌握员工的心理健康状况，疏解员工的紧张焦虑情绪。企业可以开展心理健康服务，可以设立心理健康的咨询电话，设有医务室的企业可充分发挥医务室的作用，没有医务室的企业可以依托心理健康或者疾控专业机构来为企业员工提供心理健康服务。

三是发现可能出现群体心理健康危机苗头时，企业应该及时向属地的疫情联防联控工作机制组报告，要采取有效措施。建议企业应该有预防和控制歧视患病员工或者疑似患病员工的一些措施。

（卫健委）

食堂就餐不得不摘下口罩 该怎么办？

企业复工以后，企业的员工如何做好防护？在食堂就餐不得不摘下口罩，这时候该怎么办呢？

针对这个问题，中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友介绍，对企业员工来说，首先还是症状筛查，包括体温测量、症状了解。在人员密集的地方或者人多的企业，要戴好口罩，如果因工作需要戴防毒或防尘口罩的话，也能够起到防护作用，戴以前或者取下以后要注意洗手。注意劳动场所的通风，最好能够保证洗手的设施，流动水要有保障。

在单位食堂或者在外面吃饭，要尽量和其他人保持一定距离。如果单位允许，可以变成盒饭，这样可以减少风险。

（卫健委）

如何处理既要工作 又要做好个人防护的关系？

针对“如何处理既要工作又要做好个人防护的关系”的问题，中国疾控中心研究员李涛建议，在办公场所办公，一个人办公可以不戴口罩，但多人办公时建议佩戴口罩。有条件的办公场所应该适当加大座位之间的距离。要注意保持工作服、座椅套等织物的清洁并定期消毒。

要加强手卫生措施。养成勤洗手、正确洗手的习惯，不能确定手是否清洁的时候避免用手接触口鼻和眼睛，要减少手接触公共物品和部位。

要定期对工作台、操作按钮，对一些物品表面进行消毒。对于多人操作的设备，要对接触部位比较多的表面或者配件进行消毒，如果工作作业允许佩戴手套可以佩戴手套作业。

要减少人群聚集，避免到人群聚集尤其是通风条件较差的场所，外出时要做好个人防护和手卫生。

企业有食堂的可以实施错峰就餐，或者打包到各自工位、休息室就餐，也可以提供盒饭，鼓励员工自带饭盒。就餐时要注意与他人保持一定距离，减少交谈。

要注意自己的健康状况，一旦出现发热、乏力、咳嗽等症状要避免接触他人并佩戴口罩。

要按照规定及时到指定医院就医，避免乘坐公共交通工具。在去医院的路上以及医院内，一定要全程佩戴防护口罩。

（卫健委）



健康扶贫政策知识 问答(十五)

95.我省如何解决乡镇卫生院达标问题？
答：省里按60%补助15个贫困县中15个乡镇卫生院。

96.我省如何解决乡镇卫生院医疗设备达标问题？
答：省级按70%补助贫困县，按60%补助非贫困县。

97.排查整改发现的问题要及时报哪里？
答：按照市抓落实。

98.整改问题的具体流程是怎样的？
答：制定时间表，建立工作清单，细化实化帮扶措施，统筹调配力量，倒排工期，强力推进整改，逐村、逐户、逐人、逐项对账销号。

99.对排查出来的问题进行整改
落实的最后期限是什么时候？
答：9月底前。

100.村干部、驻村第一书记和驻村工作队成员应该掌握哪些扶贫内容？
答：（1）全村贫困人口有多少，贫困患者有多少，因病致贫因病返贫贫困户、贫困人口各有多少；（2）我省健康扶贫核心政策有哪些（贫困人口“看病120”“服务111”）；（3）是否接受过健康扶贫政策培训，哪个部门培训的。（完）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办