

老年高血压 警惕这8个危险时刻

与身强力壮的年轻人不同，老年人由于机体相对老化，血压调节能力下降，脉压差（收缩压与舒张压的差值）拉大，血压变得极易波动。比如，体位、进食、情绪、季节和温度等因素都可能导致血压骤升骤降。因此，老年高血压患者应当特别注意自己的生活习惯，尤其是一些特别的时间点。

下面是心内科专家为大家总结出的老年高血压的8个危险时刻。

气温骤降 每当寒流过境、气温骤降之时，脑梗的发生率便直线上升，其中相当一部分是老年高血压患者。因此在季节交替时，大家要做好防寒保暖。

情绪波动 人在大喜、愤怒、悲伤或恐惧时，血压会骤然升高、心率加速，更容易诱发心脑血管病。因此，老年高血压患者切勿情绪过激，遇事要有节制，以免乐极生悲。

清晨时分 确切地说是上午6：00—9：00，此时人刚从梦中醒来，体内水分缺乏，血流相对较慢，血液浓缩，比其他时段更容易引发脑梗。建议老年高血压患者在晨起后，不要猛地坐起来，先喝一杯温开水，慢慢起床。

如何正确地发泄情绪

发泄——释放负面的、压抑的情绪，会使人感觉很好，但它真的对你有好处吗？专家表示，这取决于许多因素，包括谁是发泄的对象，一个人发泄的频率，以及他们收到的反馈类型。

波士顿马萨诸塞州总医院的研究人员表示，总的来说，人们确实需要把负面情绪发泄出来。然而，人们的工作方式决定了发泄是健康还是不健康，是有效还是无效。

人际关系、工作、财务和歧视只是日常压力源中的一部分，可能会激发人们发泄的需求。研究表明，这种压力会增加患心血管疾病的风险，而释放或管理压力可以改善身心健康，降低患心血管疾病的风险。拥有强大的社会支持网络与更好的心理健康有关。

哈佛大学医学院精神病学助理教授米尔斯坦说，向拥有强大的社会支持网络中的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。给朋友打电话，把情绪发泄出来会很有帮助。它帮助你感到与社会支持网络的联系，这是生活满意度和整体幸福感的重要决定因素。

与支持你感受的人交谈可能会有所帮助，即使那个人提供了不同的观点。不过，向一个无视你感受的人发泄情绪可能是有害的。分享却得不到对方的回应是无效的。它可能会让你觉得自己没有价值，或者不可爱。

如果听者放大了负面情绪，发泄也可能适得其反。另一个负面后果是，如果听者厌倦了倾听，如果你一次又一次地发泄，这个人可能不想出现，这会破坏社会关系。对于主要的压力源，与治疗师交谈可能会更有帮助。

如果向别人大声说出自己的感受会让人感到不安全，另一种选择是把它们写下来。

研究发现，表达性写作对健康有很多好处，表达性写作就是每天写下自己的感受。它已被证明有助于从创伤经历中愈合，并有助于降低血压，增强免疫系统，改善睡眠，减轻抑郁和疼痛。

无论是在纸上还是当面释放情绪，研究人员建议要找到方法，既关注积极的一面，也关注消极的一面。例如，在发泄过程结束时，把注意力集中在自己感激的事情上，这有助于恢复积极的情绪，正念练习也是如此。

研究人员指出，可以制定一个放松计划，比如深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压力，释放负面情绪。而幽默也是一种很好的应对策略，向一个有幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

（据《北京青年报》）

春季不仅是万物复苏的季节，还是孩子长高的黄金期。重庆嘉华妇产医院儿科主任郭林俊表示，家长们可以做一些事情帮助孩子更快长高，比如给孩子吃一些有助于长高的食物。

牛奶 牛奶里含有丰富的钙质，可以保持孩子的骨骼坚固；含有的维生素A，能帮助骨骼更好地吸收钙质；还含有易被消化吸收的蛋白质和氨基酸，对孩子的生长发育起良好的促进作用。

乳制品 乳制品是指纯牛奶、脱脂奶、舒化奶等，是维生素A、B、D和E以及蛋白质和钙的丰富来源，对生长发育具有促进作用。

牛肉及鸡肉 牛肉和鸡肉是动物性食物中蛋白质含量最高的两种食物，摄入优质的蛋白质有助于孩子肌肉和组织的发育。但过量的蛋白质摄入会增加肝肾负担，所以不建议每天都吃牛肉和鸡肉。

鲑鱼及鲈鱼 鲑鱼和鲈鱼是维生素D和蛋白质含量极高的两种鱼，摄入这两种鱼可以促进孩子的身高增长。

大豆 大豆是植物性食物中蛋白质的最高来源，它含有的优质蛋白质，对孩子的骨骼和组织发育至关重要。

谷物 谷物是能量的仓库，它们也是膳食纤维、维生素、铁、镁的很好来源。谷物含有丰富的卡路里，对孩子的成长发育十分重要。

燕麦片 燕麦是植物蛋白非常好的来源，有助于增加肌肉质量和减少脂肪，建议孩子多食用健康的燕麦早餐。

新鲜蔬菜水果 摄入新鲜水果和蔬菜对孩子的成长发育至关重要。比如：木瓜、胡萝卜、西兰花、菠菜、红薯、芒果、西瓜和柑橘等，这些食物含有大量的膳食纤维、维生素、钾和叶酸盐，是生长发育必不可少的营养成分。

（据人民网）

春季是长高黄金季 多给孩子吃这几种食物

治疗肾病有方法 千万别走进误区

当前一些人对肾病方面的知识匮乏，存在着一定的认识误区，以致在患病后延误治疗或加重病情。下面就来了解一下有哪些误区？

误区一：多用抗生素

部分病人把肾炎和一般的炎症性疾病（如肺炎、肠炎、膀胱炎等）等同起来，普遍采用抗生素治疗。结果不仅无明显效果，有时反而使肾炎加重。其实，两者有本质的差别，肾炎是由免疫系统异常所引起的，而炎症性疾病则由细菌感染所致，后者可以用抗生素治疗，而对前者的治疗主要是清除抗原物质，防止不正常的免疫反应，主要可以用免疫抑制剂等，而对抗生素根本无效。另一方面，很多抗生素或多或少地伴有肾毒性，如果无指征地滥用，则可以引起抗生索性肾损害，加重肾脏病变。

误区二：相信偏方

得病后不到正规医院治疗，而是用“偏方”。所谓“偏方”是前任积累的经验。有的虽然也治好了一些病例，但是它的治病机理还需要现代的医学知识和方法加以研究证实。

天然橡胶材质瑜伽垫防滑性能更优

作为瑜伽运动不可或缺的装备，瑜伽垫受到众多运动者的喜爱，越来越多材质的产品进入消费者视线。为帮助消费者了解不同材质瑜伽垫之间的区别，上海市消费者权益保护委员会对瑜伽垫开展了比较试验。日前，上海市消保委公布比较试验结果：在安全性方面，全部样品多环芳香烃含量均符合标准要求；天然橡胶的瑜伽垫耐用性最佳，且不易变形、最防滑；NBR、TPE材质和相对较厚的瑜伽垫减震效果更好；NBR材质的瑜伽垫相对容易清洁。

样品多环芳香烃含量均符合标准要求

上海市消保委指出，瑜伽运动因其全面性、安全性、易进行性和社交互动性，成为了大众喜爱的运动项目。而瑜伽垫不仅可以有效缓冲坚硬地面对身体的冲击，还可以提供良好的支撑和保护，帮助使用者在运动中稳定保持训练动作。市面上陆续出现NBR、TPE、天然橡胶等多种材质的瑜伽垫，它们不仅价格差异明显，而且防滑、减震回弹等性能方面各有长短。

本次比较试验，上海市消保委结合市场销售情况，通过各类电商平台购买了30款瑜伽垫样品，涵盖目前市面上主流的3种材质（8款NBR、14款TPE、8款天然橡胶）。价格方面，30件样品从19.9元至580元不等，其中NBR材质在19.9元至99元之间，均价55元；TPE材质在52.15元至499元之间，均价121元；天然橡胶材质在159.65元至580元之间，均价300元。NBR材质的瑜伽垫均价较低，天然橡胶材质的瑜伽垫均价稍高。

本次比较试验参照相关标准，对消费者普遍关注的安全性（多环芳香烃含量）、耐用性（拉伸强度、拉断伸长率）、使用性能（尺寸、重量、冲击吸收、摩

“减震回弹、保护关节”是不少瑜伽垫的卖点，指的是瑜伽垫可以减缓冲击

力，从而起到保护关节的作用。据悉，本次比较试验对瑜伽垫的相关性能（冲击吸收）进行了测试。数值越大，代表瑜伽垫对能量的吸收能力越强，对人体的冲击越小，减震效果也越好。结果发现，冲击吸收值在2.9%至28.9%之间，NBR材质的瑜伽垫均值为15.4%，TPE材质的瑜伽垫均值为19.9%，天然橡胶材质的瑜伽垫均值为7.8%。NBR和TPE材质的瑜伽垫减震效果要优于天然橡胶材质的瑜伽垫。

另外，试验还对相同品牌、相同型号的普通款和加厚款瑜伽垫进行了测试。结果发现，普通款冲击吸收值均值为19.9%，加厚款均值为49.2%，由此可见，瑜伽垫越厚，减震效果越好。

不过，上海市消保委指出，减震效果最好并非代表瑜伽垫性能最优，冲击吸收值过高，可能导致运动时能量被过度吸收而显得“吃力”。所以，对于瑜伽运动新手而言，选用NBR、TPE材质和相对较厚的瑜伽垫，有助于在运动时保护身体免受冲击伤害，而对于有足够自我保护能力的专业瑜伽运动者而言，更适合选用抓地力强、有助于平衡性的天然橡胶瑜伽垫。

进行瑜伽运动时，瑜伽垫两面均需需要具有良好的防滑性能以帮助使用者保持平衡、防止滑倒，避免因瑜伽垫滑移而造成伤害。结果发现，NBR材质的瑜伽垫正面摩擦系数均值为0.88，反面摩擦系数均值为0.71；TPE材质的瑜伽垫正面摩擦系数均值为1.51，反面摩擦系数均值为1.37；天然橡胶材质的瑜伽垫正面摩擦系数均值为1.94，反面摩擦系数均值为1.66。天然橡胶材质的防滑性能明显优于其他两种材质。

消费者常常带妆做瑜伽，容易弄脏瑜伽垫。瑜伽垫是否容易清洁，也是影响消费者选购的重要因素。本次比较试验分别将4种不同污染物（粉底液、防晒霜、口红、橙汁）涂在瑜伽垫表面，模拟消费者的习惯进行擦拭。结果发现，4种污染物中口红最难去除，NBR材质的瑜伽垫相对容易清洁，而TPE材质的瑜伽垫，污染物残留后更不容易被去除。

瑜伽垫使用过程中是否有异味也是影响消费者使用体验的重要因素。试验征集了10位气味评价员分别对30款瑜伽垫的异味强度进行评估，结果发现，7款（4款TPE、2款天然橡胶、1款NBR）不易感觉到异味，表现更好，其余23款可明显感觉到异味但不刺鼻。

综上所述，NBR、TPE、天然橡胶这三种材质在耐用性、使用性等方面各有长短，消费者可以根据自己的需求选择合适材质的瑜伽垫。

（据《中国消费者报》）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

婴幼儿口腔健康的注意事项

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

误区五：禁水

不少肾病人不愿多饮水，害怕饮水后尿量增多加重肾脏负担。实际上恰恰相反，人体每天的代谢产物都依赖于尿液带出体外，若喝水很少，尿量不足反而会造成体内的废物蓄积，加重肾脏负担。

误区六：肾炎是不治之症，对治疗没有信心

事实上，肾炎不仅能治，绝大多数还可以治愈或完全控制。之所以产生这种错误概念，一是由于肾炎本身的症状很隐蔽，早期不易被察觉，当大量的肾组织发生不可逆的损伤、功能丧失时才去就诊，则为时已晚；二是忽视了肾脏疾病的基础发病规律，一些患者经治疗后症状缓解，忽视了维护期的治疗及随访，但此时病情仍在慢性迁延，当感觉不适再去就诊时，疾病的性质已发生本质的变化。

因此，每一位肾病人不管病情如何，都应定期到正规的肾病科复查，在专科医生的指导下进行最恰当的治疗，才是对肾脏最好的保护。

（白城市科协供稿）

普及科学知识 提升科学素质

天然橡胶材质产品最防滑

“减震回弹、保护关节”是不少瑜伽垫的卖点，指的是瑜伽垫可以减缓冲击

力，从而起到保护关节的作用。据悉，本次比较试验对瑜伽垫的相关性能（冲击吸收）进行了测试。数值越大，代表瑜伽垫对能量的吸收能力越强，对人体的冲击越小，减震效果也越好。结果发现，冲击吸收值在2.9%至28.9%之间，NBR材质的瑜伽垫均值为15.4%，TPE材质的瑜伽垫均值为19.9%，天然橡胶材质的瑜伽垫均值为7.8%。NBR和TPE材质的瑜伽垫减震效果要优于天然橡胶材质的瑜伽垫。

另外，试验还对相同品牌、相同型号的普通款和加厚款瑜伽垫进行了测试。结果发现，普通款冲击吸收值均值为19.9%，加厚款均值为49.2%，由此可见，瑜伽垫越厚，减震效果越好。

不过，上海市消保委指出，减震效果最好并非代表瑜伽垫性能最优，冲击吸收值过高，可能导致运动时能量被过度吸收而显得“吃力”。所以，对于瑜伽运动新手而言，选用NBR、TPE材质和相对较厚的瑜伽垫，有助于在运动时保护身体免受冲击伤害，而对于有足够自我保护能力的专业瑜伽运动者而言，更适合选用抓地力强、有助于平衡性的天然橡胶瑜伽垫。

进行瑜伽运动时，瑜伽垫两面均需需要具有良好的防滑性能以帮助使用者保持平衡、防止滑倒，避免因瑜伽垫滑移而造成伤害。结果发现，NBR材质的瑜伽垫正面摩擦系数均值为0.88，反面摩擦系数均值为0.71；TPE材质的瑜伽垫正面摩擦系数均值为1.51，反面摩擦系数均值为1.37；天然橡胶材质的瑜伽垫正面摩擦系数均值为1.94，反面摩擦系数均值为1.66。天然橡胶材质的防滑性能明显优于其他两种材质。

消费者常常带妆做瑜伽，容易弄脏瑜伽垫。瑜伽垫是否容易清洁，也是影响消费者选购的重要因素。本次比较试验分别将4种不同污染物（粉底液、防晒霜、口红、橙汁）涂在瑜伽垫表面，模拟消费者的习惯进行擦拭。结果发现，4种污染物中口红最难去除，NBR材质的瑜伽垫相对容易清洁，而TPE材质的瑜伽垫，污染物残留后更不容易被去除。

瑜伽垫使用过程中是否有异味也是影响消费者使用体验的重要因素。试验征集了10位气味评价员分别对30款瑜伽垫的异味强度进行评估，结果发现，7款（4款TPE、2款天然橡胶、1款NBR）不易感觉到异味，表现更好，其余23款可明显感觉到异味但不刺鼻。

综上所述，NBR、TPE、天然橡胶这三种材质在耐用性、使用性等方面各有长短，消费者可以根据自己的需求选择合适材质的瑜伽垫。

（据《中国消费者报》）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致未来颌面部发育的不对称，同时会影响恒牙发育，影响营养消化吸收及身体发育。处在语言发育的关键期，乳牙的龋坏还会影响孩子的语言发音。

哪些行为影响孩子的口腔健康

没有做好口腔清洁，喂养的食物过于精细，或含糖食物摄入量过多等都会影响孩子的口腔健康。

婴幼儿口腔清洁怎么做

婴儿出生之后，家长应每天用纱布或软毛牙刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，确保清洁所有的牙齿。

0—3岁：由家长帮助完成口腔护理，每日至少2次。

3—6岁：教孩子用“转圈法”刷牙。

6岁以后：家长监督孩子刷牙，保证刷牙效果。

（据人民网）

从小做好口腔保健，可以为孩子一生的口腔健康打下扎实基础。不注意口腔护理，孩子极可能面临龋齿。那么，哪些行为会影响孩子的口腔健康？乳牙真的很重要吗？如何为孩子做好口腔护理？

乳牙什么时候开始长

重庆安琪儿妇产医院儿保科主任沈洁表示，乳牙是人生的第一副牙列，一般在孩子出生后6—7月开始陆续长出，全部长出来要等到两岁半或3岁左右，它将陪伴孩子6—13岁这段时间。

乳牙龋齿会影响什么

牙齿最重要的功能是咀嚼，乳牙龋坏甚至龋坏后拔除，会影响咀嚼功能，可能养成偏侧咀嚼的习惯，导致