



## 有一种喝出来的龋齿 叫作“奶瓶龋”

护齿卫士：韦爱君  
市口腔医院主任医师



高雨 杨冷

经常会有新手妈妈向口腔科医生咨询：“为什么宝宝的乳牙还没长齐，已经长出的牙齿就变黑了。”其实，这是发生了“奶瓶龋”。

“奶瓶龋”是一种由于婴幼儿睡觉时不断吸吮奶瓶并且没有及时清洁牙齿而造成的蛀牙。有的孩子喜欢长时间含着奶瓶或奶嘴睡觉，而当婴幼儿入睡后唾液分泌减少或停止，吞咽功能减

弱，口腔的自洁、稀释、中和作用均下降，发酵的碳水混合物便存留在口腔中，使得口腔内细菌大量产酸，牙齿长时间在酸性环境里，从而引发“奶瓶龋”。“奶瓶龋”常常发生于2—4岁的低龄儿童，家长可以看到宝宝上门牙最初是牙龈缘处出现白垩色斑点或带状脱矿，然后逐渐蔓延，出现大面积黑色龋坏，严重时还会出现牙齿从龋坏部位断裂，造成牙体缺失，仅留下残根的情况。

作为家长，应该如何帮助孩子预防“奶瓶龋”？首先，要去除用奶瓶吸奶诱导入睡的习惯。含奶嘴时间过长，会让孩子依赖奶嘴，而且影响孩子语言及口腔发育，更重要的是“奶瓶龋”会不断进展。所以，一旦孩子可以

自己喝水，就应该改为锻炼孩子使用杯子，一定要戒掉依恋奶嘴的习惯。其次，是及时漱口。在宝宝喝完奶以后再喂一些温水，以稀释口腔内残留的奶汁而起到清洁口腔的作用。有一点尤为重要，就是宝宝长出第一颗乳牙后，就应清洁牙齿。最好是饭后和睡觉前进行，每日至少两次。在家长监督下可适当使用儿童含氟牙膏，3岁以下用量约米粒大小，3—6岁一次用量约黄豆大小。氟病流行地区6岁以下儿童不推荐使用含氟牙膏。

牙医建议，从宝宝长出第一颗乳牙后开始，3—6个月到医院检查一次牙齿，定期使用氟制剂，以提高乳牙的抗龋力。

## 浅谈教师 心理调适方法

耕心医生：张丹伟  
市精神卫生中心临床心理一科副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

教师的心理压力主要来源于职业、学生、社会、个人等方面，教师常见的心理问题有焦虑、抑郁、对人际关系的紧张情绪等。心理调适对教师的身心健康至关重要，它可以帮助教师减轻心理压力，预防心理问题，提高生活质量，更好地应对生活中的挑战等。

教师心理调适的方法有：通过深呼吸、瑜伽、冥想等放松身心；通过改变不良的思维模式和行为模式，增强心理调适能力；与同事、朋友、家人交流，寻求支持和帮助；保持合理的饮食和运动，增强身体素质，提高心理承受能力。

良好的心态是应对心理压力的关键，以下方法可以帮助教师建立积极的心态。

保持平衡心态，接受自己的优点和缺点，不过分追求完美，接纳曾经有过的紧张、焦虑、不安。

积极面对挑战，合理安排工作内容，做好时间管理规划，将自己的工作内容按照轻重缓急合理安排，当顺利地完成一次教学任务后，自我奖励。此外，将挑战视为成长的机会，不断提高自己的能力和素质。同时做到劳逸结合，松弛有度，培养自己的兴趣爱好，能够很好地缓解压力，提升幸福感。

保持乐观心态，对学生和自己的未来充满信心，看待问题时多关注积极的一面。接受自己的现状，提升自我的肯定度，增加安全感。如果在某方面失败时，多想想自己的优点，不要为一点挫败而自贬。

适当安排休息时间，保证优质睡眠，可以提升工作效率。

强大的情绪管理能力是应对心理压力的重要技能，以下方法可以帮助教师提高情绪管理能力。

学会关注自己的情绪变化，调节自己的情绪。接受自己的情绪，不要抑制或否定自己的情绪，接受它们的存在并寻找合适的处理方式。

学会冷静思考，避免做出冲动的决定。

在情绪无法自我管理时，寻求专业人士的帮助和建议。倾诉是一种比较好的宣泄方式，在教育教学中难免会遇到不顺心的事，可以找要好的同事、同学、朋友倾诉，或许可以得到一些指点或建议。

良好的人际关系可以减轻教师的心理压力，以下方法可以帮助教师保持良好的人际关系。

学会倾听他人的意见和想法，尊重他人的观点。及时表达对他人的赞赏和肯定，增强彼此的好感。与同事、学生、家长等建立良好的沟通渠道，增强相互理解和信任。积极参加集体活动，增强人际交往能力，扩大社交圈子。

## 开学了，孩子们的视力还好吗？

保健医师：潘平 市中西医结合医院(市二院)眼科



杨吉岭 杨冷

很多孩子在早期近视时没有意识到，家长也没有及时发现，错过了防止真性近视的干预期。那么，当孩子出现哪些表现意味着可能发生了近视？近视的原理是什么？又该如何预防呢？

孩子出现以下行为要注意：眯眼看东西更清晰，是因为眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔，减少光线的散射，从而达到暂时提高视力和改善视力，这也恰好说明孩子在正常的睁眼状态下是视物不清的，可能患有近视；频繁眨

眼，这在一定程度上会让孩子短暂地看清眼前的事物；视物不清时，孩子会以为是眼睛模糊所造成，所以开始揉眼；不自主地歪头，只使用一只眼睛看东西，此时，家长要及时纠正孩子的姿势以及习惯，避免孩子养成不良用眼习惯，导致斜视和其他问题。

有的近视儿童会有一种用眼习惯，就是皱眉和拉扯眼角，使眼外肌压迫眼球。这样做会暂时提高视力，但由于眼球始终处于疲劳状态，反而会加速近视发展。

孩子看东西总想着往前靠近，离目标物越近越好，也说明孩子可能患有近视。如果孩子总说光线暗，想频繁地加强光的亮度，也不排除近视的可能。

如何预防近视，控制近视度数增

长？首先，要养成良好的行为习惯，保持正确坐姿，不眯眼，不揉眼，不歪头。注意用眼时长，不要近距离过度专注于某物，用眼30—40分钟要适当休息10—20分钟，可以看远处放松眼睛。少量摄入甜食，及时补充身体维生素和胶原蛋白。合理使用电子产品，避免玩手机及电脑游戏。认真做眼保健操，教室及室内光线尽量使用自然光谱。青少年儿童从4岁起，每3—6个月应当到专业眼科医疗机构复查一次视力，做到早发现、早控制、早治疗。

如果孩子视力下降了，一定要到正规医院的眼科就诊，不要出现“为了配眼镜而戴眼镜”的现象。小小的眼镜也有大大的学问，保护视力要用科学的方法。