

# 孩子牙齿意外脱落,不要冲洗不要擦

近日,杭州一男孩在学校磕掉五颗恒牙,班主任第一时间把牙齿放进鲜奶里,保持了牙根表面牙周膜的活性,到医院后,医生成功地将牙齿种了回去。老师暖心又专业的处理方式得到了网友们的一致点赞,也引发了“牙齿摔掉短时间内该如何处理”的讨论。



王梓欣

“不管是作为一名家长还是专业的口腔医生,我都得为这位班主任颇为专业的处理方式点个大大的赞。”甘肃省妇幼保健院(省中心医院)口腔科副主任医师王梓欣说,小朋友因为活泼好动等特性常常会导致意外摔倒磕伤,在临床上每年都会遇到几个牙外伤的病例,但像这位老师一样处理得当的并不多见,有些处理方式不当反倒影响了牙齿的种植。

王梓欣说,生活中常见的牙外伤有三种,一是折断型牙外伤,孩子牙齿出现裂纹、缺损或者折断的情况;移位型牙外伤,牙齿出现颊舌侧移位或者嵌入或部分脱位;另一种是牙齿的全脱位。

“如果孩子不小心把换过的恒牙磕掉了该怎么办?”王梓欣说,“首先要尽量找到脱落的牙齿,同时不管牙齿多脏也千万不要把它拿起来用自来水搓洗。特别忌讳用肥皂、酒精等消毒液擦洗患牙,也不能用卫生纸将牙齿擦干、晾干。”理由是脱落的牙齿表面会残留一些牙周膜细胞,其活性是影响再植牙成功的重要因素。

正确的做法应该是抓住牙冠尽量不要碰有肉的红色的地方,有条件的用生理盐水或者纯净水轻轻冲去表面的污染物,如果孩子可以配合,当时可以尝试把牙齿重新放回脱落的牙槽内,然后让孩子轻咬纱布块

或棉球协助固位尽快就医。如果年龄过小的孩子不能配合,也可以让孩子把脱落的牙齿含在舌下或口内后迅速就医,也可把脱落的牙齿放在牛奶或者生理盐水中保存直到就诊,应避免干燥保存患牙或将脱落的牙齿存储于清水中的情况,“30分钟内就医属于牙再植的黄金期。”

王梓欣建议,对于喜欢运动的孩子在运动时可佩戴运动牙套,“牙套能在有肢体碰撞的运动中有效保护孩子的牙齿。”同时也提醒家长,如果孩子的牙齿有明显外凸情况,需要尽早进行矫正也能减少孩子摔倒时牙齿磕伤的几率。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

## 立夏后养生防病 须抵御湿热邪气

5月5日将迎来立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止

甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制,减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之物摄入,以照顾脾胃阳气;尽量遵循三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免汗出过多损伤津液。

新华社北京5月4日电

## 触摸有益身心健康

一项系统性综述和荟萃分析,来自人类和动物的身体触摸可以减少成人和儿童的疼痛、抑郁感和焦虑。这项研究认为,触摸对许多生理和心理健康都有益。

触摸对人类极为重要——这是新生儿发育的首个感觉,也是我们和世界互动的最直接方式。虽然此前研究表明,触摸在身心范围内都有益处,但这些研究或聚焦在特定的健康结构上,或没有考虑其他变量的影响,例如接触类型以及是谁在进行接触。

德国波鸿鲁尔大学科学家对212项研究进行了系统综述和荟萃分析,共涉及12966人,以探索触摸的健康益

处。研究人员发现,现有证据有力地证明,成年人接触他人或物品(包括机器人甚至有重量的毯子)对健康有益。但与接触物品相比,人们接触其他人时获得的心理益处更大。他们在新生儿中也复现了这一结果。

触摸的频率似乎也很重要,更频繁的干预会产生更多有益影响。触摸干预对改善临床和非临床环境人群心理健康的效果相似。研究人员还发现相对其他身体部位(如身躯),触摸头部(例如面部或头皮)的健康结局更佳,而且单向触摸比双向触摸更有益。

据《中国科学报》

## 超出推荐量的三分之一 专家提示餐饮“减油”

国民营养健康指导委员会办公室近日发布的“减油、增豆、加奶”核心信息显示,目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。疾控专家提示,要科学烹饪,限制烹调油摄入,做到“增豆、加奶”,多食新鲜蔬菜水果。

核心信息提出,要聚焦我国居民突出的饮食消费不合理情况,着力减少食用油、增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

餐馆排队“长龙”、家庭聚餐其乐融融……“五一”假期期间,公众或“打卡”各地美食,或与亲友欢聚。核心信息建议,成年人每天烹调油摄入量以25至30克为宜;在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求;鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。

除了限制油盐摄入外,确保食物多样也很重要。中国疾控中心营养与健康所专家表示,人体每日的饮食必须由多种食物组成,做到平衡膳食,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,居民平均每天应至少摄入12种食物,每周至少25种,烹调油和调味品不计算在内。

专家建议,要多食新鲜蔬菜,每日摄入500克,深色蔬菜应当占一半以上;新鲜水果每日推荐摄入200至350克;多选择奶类、鱼类、大豆类作为蛋白质来源;多选用富含可溶性纤维的食物,如燕麦、大麦和豆类;减少甜食和加工食品的摄入量。

新华社北京5月3日电

## 老年人注意了 保健品“杀熟”现新招

最近周先生回家探望时发现,家中的杂物房堆满各种各样的保健品。母亲告诉他,这些保健品都是过去一年多在小区广场舞队牵头组织的“免费旅游”活动中购买的。

对此,社区反诈民警和反诈志愿者表示,近年来,针对老年人的保健品诈骗有“升级”趋势,一些保健品销售商瞄准广场舞“领队大妈”群体,引导她们组织小区里的老人“免费旅游”,进而诱导老人“买买买”。长期从事社区反诈工作的退休民警吴志刚说:“像过去那样由销售方直接找到老人,吹嘘保健品功能如何强大,会引起老年人的警惕,意图过于明显,并且很多小区保安也会禁止保健品公司进入小区做推销。所以现在一些保健品公司的推销形式有了升级——他们会先找到小区里那些经

常一起跳广场舞的大妈或广场舞人群中的‘领头人’,来作为他们的‘代理人’。”

近年来,针对老年人的保健品销售骗局仍呈高发趋势。一些销售人员打着免费送鸡蛋、水果的幌子向老年人宣传“保健产品”“特效保健品”,夸大产品功效诱惑老年人,并打“温情牌”,定期上门探访老人,诱导他们购买毫无用处的“保健品”。“尤其是一些公司通过‘熟人带货’模式向老人推销时,老人的防范意识会下降不少。”吴志刚提醒,老人平时若遇到“舞伴”“牌友”组织的“免费旅游”时一定要提高警惕,一方面不要贪小便宜,以防被别有用心的人“杀熟”;另一方面,要保持科学心态,理性消费,购买时应多作了解,保留票据方便维权。

据《文摘报》