



## 孩子换牙前 到底要不要正畸?

如今,越来越多的家长开始重视儿童的牙颌面畸形问题。今天,我们就来谈谈孩子口腔“早期矫治”的那些事儿。

### 乳牙迟早掉需要就医吗?

不少家长有这样的疑问,乳牙迟早会被新长出来的恒牙换掉,那么乳牙期和替牙期是不是不用做矫治?其实不然。

乳牙期和替牙期正是儿童牙列、颌骨、颜面发育的关键时期,这个时期的牙颌面畸形及不利因素可以通过早期矫治进行预防、阻断、纠正、引导,同时也为恒牙期的一般正畸治疗创造更好的条件,降低治疗难度,提升最终的治疗效果。

早期矫治可以维护和创建口颌系统的正常生长发育环境,阻断造成牙颌面畸形的不良干扰因素,改善异常的颌骨生长型关系,促进儿童颜面和心理健康发育。

总之,孩子的牙齿萌出情况千差万别,最好的方法就是交给专业医生进行全面检查,制定个性化的治疗方案,为孩子们口腔健康保驾护航。

### 牙齿排列不齐治疗要趁早?

有的家长疑惑,孩子的好多同学开始戴牙套了,我家孩子的牙齿也有点不整齐,是不是也该早期矫治了?需要注意的是,早期矫治并不是越早越好!早期矫治的时机非常重要,过早或过晚都无法达到最佳效果,只有时机合适才能事半功倍。

轻微的牙齿排列不齐或者牙齿拥挤可暂时不治疗。替牙时期,暂时性的错颌畸形会随着替牙和生长逐渐缓解,定期复查就可以。这里提到的牙齿不整齐是牙列拥挤的一种表现,替牙期牙列尤其是下前牙的轻度拥挤很常见,大多数情况不需要早期矫治。

除此之外,上颌左右中切牙之间在萌出早期出现的间隙、上下颌切牙暂时性咬合深的问题等,也属于暂时性问题,可以暂不矫正,定期观察。

### 哪些情况需要早期矫治?

儿童换牙完成前,如果出现“地包天、偏颌、龅牙、开合”等影响上下颌骨的发育错颌问题,需要及时干预。否则不仅会降低孩子的“颜值”,而且会影响咀嚼、发音等口腔功能。家长如果拿不准自家孩子是否需要干预,可咨询专业的正畸医生,评估是否需要治疗。

下面,介绍几种需要做早期矫治的情况。

**乳牙反(牙合)等** 出现在乳牙列期的乳牙反,以及三岁后依然存在吮指等口腔不良习惯的情况。

**乳恒牙替换异常** 因乳牙龋坏、牙齿早失、乳牙滞留、恒牙萌出异常或阻生、多生牙等。

**颌骨发育异常** 地包天、小下颌、偏颌等。

**口腔不良习惯** 如吮指、咬颊、咬物、异常吞咽、吐舌、口呼吸、偏侧咀嚼等。

**系带异常** 包括唇、舌、颊系带的形态和附着等。

邱静怡

## 炒菜喜欢冒烟爆炒?

## 别小看厨房油烟的危害

看到一条热搜“一个不起眼的炒菜习惯惹癌上身”,说的是炒菜时把油烧到冒烟的事儿。其实这条热搜讲对了一半,“炒菜时把油烧到冒烟不利于健康”,这是正确的建议。但是热搜中所说的“高温会让菜中的不饱和脂肪酸发生氧化裂解和异构化,催生具有反式构型的反式脂肪酸”,则是“先开枪后画靶”的逻辑,没有什么道理。



健康教育

### 炒菜把油烧到冒烟形成的反式脂肪酸微乎其微

首先,不饱和脂肪酸要转变为反式脂肪,需要“高温+催化剂”才能高效地进行。如果没有催化剂而只是高温,并不容易产生反式脂肪。在植物油精炼过程中,温度比炒菜要高得多,持续时间也要更长,形成的反式脂肪一般也就2%左右。炒菜烧油即便把油烧到冒烟,形成的反式脂肪也是微乎其微,完全可以忽略。

### 炒菜冒油烟是家中PM<sub>2.5</sub>的重要来源

不过,“把油烧到冒烟”确实有相当大的危害,但跟反式脂肪无关。

油中有一些杂质,比如游离脂肪酸、卵磷脂等等。当油温高到一定程度,这些物质会生成各种挥发性物质而变成“烟”。这些“烟”的颗粒很小,是家中PM<sub>2.5</sub>的重要来源。如果在厨房里放一台空气净化器或者PM<sub>2.5</sub>检测仪,可以看到:把油烧到冒烟爆炒一个菜,PM<sub>2.5</sub>会从几十飙升到几百。炒菜时产生油烟,相当于自己在厨房里制造雾霾自己吸。

### 油烟中有许多有害成分分别对人体有不同的不良影响

1. 油烟中的有害成分丙烯醛。它对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用,在第一次世界大战中甚至被用作化学武器使用。
2. 油烟中还有多环芳烃类物质,通过呼吸进入肺,跟吸烟一样增加肺癌风险。有调查显示,经常接触油烟的厨师以及中老年妇女,血液中的致癌物比不接触的人群明显要高。即使不吸烟,肺癌发生率也要明显高于不接触的人群。
3. 油烟中还有各种各样的自由基。油烟中含有大量自由基,长期且经常接触会加速皮肤衰老。

4. 厨房油烟对孕妇的危害尤其明显,会影响婴儿的发育。所以,孕妇和哺乳妇女更需要远离油烟。

### “自榨油”“笨榨油”烟点低很容易就会产生油烟

油开始冒烟的温度叫做“烟点”。烟点跟油中的杂质密切相关。没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”,在食品行业中被称为“毛油”。毛油中的杂质很多,所以烟点比较低,比如土榨葵花籽油的烟点不到110℃,土榨大豆油和花生油的烟点大概在160℃左右,相对而言比较好的土榨芝麻油的烟点能接近180℃。

经过精炼,植物油中的游离脂肪酸和卵磷脂等各种杂质几乎被去除干净,烟点就大大提高了。一般而言,精炼植物油的烟点在230℃以上。

在炒菜时,通常要把油烧到“七成热”“八成热”,所对应的油温大致在210℃和240℃。也就是说,那些没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”,基本上达不到爆炒所需要的温度就会冒烟,而精炼油则基本上不会。

### 避免油烟的危害可以考虑以下三条

爆炒冒烟危害健康,这个危害主要是针对做饭的人。要避免油烟的危害,可以考虑以下三条:

1. 减少煎炸爆炒的烹饪方式,多采用炖煮蒸等不产生油烟的烹饪手段。
2. 如果要煎炸爆炒,选用烟点的高精炼植物油,不用烟点低的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”。
3. 安装强力的抽油烟机,开始烧油前就打开,烹饪结束后继续开一段时间以充分排掉油烟。

云无心

## 预防落枕 注意四点

虽然眼下已经入春,但昼夜温差较大,容易着凉,是落枕高发季节。

落枕可因睡眠姿势不良,头颈过度偏转,睡眠时枕头过高、过低或过硬,使局部肌肉处于长时间紧张状态,持续牵拉而发生静力性损伤造成。

中医认为,颈肩部遭受风寒侵袭也是落枕常见原因,如有身体素虚或颈部有慢性劳损之人,睡眠时当风受凉,造成风寒之邪侵袭颈项部,局部肌肉气血凝滞,经络痹阻,僵凝疼痛。

预防落枕,日常应注意以下四点。

枕头不能太高,一般以12-15厘米为

宜,亦不能过低或不枕枕头,都容易造成颈肌劳损和扭伤。枕头以软硬适度为宜,填充物材质以荞麦皮、决明子等为好。

保持正确睡眠姿势,头颈部切莫长时间处于偏歪状态,会造成肌肉紧张痉挛和颈椎小关节失稳。

头颈部活动要小心,防止颈部扭伤。不做猛然转头、甩头动作,更不要长时间上网、低头看手机。

注意颈部保暖。中医认为“热则筋纵,寒则筋挛”,应避免颈部受风寒侵袭,导致气血不通,脉络瘀阻,不通则痛。

来源:光明网