



## 医护人员在一幼儿园义诊时发现一个大问题 200个宝贝儿七成有龋齿 还有三成不会刷牙

这关系到孩子的健康和美丽,家长不要掉以轻心

为200个孩子口腔检查,发现70%的孩子患有不同程度的龋齿,这可不是个好消息。昨日上午,武警河南总队医院口腔科的医护人员来到市实验幼儿园,为孩子们义诊时(上图)发现这一情况。专家指出,幼儿患龋齿主要原因在于口腔卫生不过关,他们提醒老师和家长,重视口腔卫生,防止虫牙盯上孩子。 □晚报记者 马燕/文 白韬/图

这种观点是错误的——

### 乳牙迟早要换掉,得了龋齿没啥大不了

5岁的赛赛读大三班了,看到医生要给自己检查牙齿,马上用小手指住了嘴巴:“老师,我能不能不检查?”这是怎么回事呀?老师一问得知,原来小家伙爱吃甜食,担心医生“批评”。医生检查后发现,赛赛的20颗牙齿,

有11颗出毛病成了坏牙。

“幼儿龋齿发病率高,许多家长却不重视治疗,认为乳牙迟早要换掉,得了龋齿不需要治疗。这种观点是错误的。”武警河南总队医院口腔科主治医师张红梅说,幼儿2岁半长齐乳牙

20颗,约6岁开始换牙,到12岁左右恒牙更换完毕。2岁半到12岁,是人生中牙齿保健极其重要的时期。“目前,城市儿童的龋齿率要比农村低,但也不容乐观,特别是儿童乳牙的龋齿,家长更不能掉以轻心。”

刷牙习惯是要培养的——

### 孩子从2岁半开始,家长就可教咋刷牙

在检查中,医护人员还发现很多小朋友喜欢吃甜食、零食,还有三成小朋友不会刷牙,对刷牙的时间、正确方式等都弄不清楚。

“小朋友好的刷牙习惯需要家长从小培养。”张红梅建议家长,在婴儿乳牙萌出前,

父母可用一块约5厘米正方形的纱布蘸淡盐水,轻轻擦拭婴儿的牙龈以去除菌斑;小孩2岁半后,可教给孩子正确的刷牙方法,每天早晚各刷一次;到6岁时,可以监督孩子自己刷牙。“小朋友的牙刷要使用保健牙刷,即刷

头小、刷毛软、刷毛末端经过磨圆的,不会损伤牙齿和牙龈,而且能在口腔内转动灵活,可以刷到牙列的各个部位,有效地清除牙菌斑;小朋友8岁开始可以使用含氟牙膏刷牙,但牙膏量不要太多,约黄豆大小就行了。”

幼儿龋齿可以预防的——

### 早晚刷牙、餐后漱口……口腔卫生最重要

张红梅说,事实上,乳牙龋齿对孩子的生长发育有很多不利影响:一方面,小孩正处于生长发育期,需要摄入许多营养,蛀牙会影响其咀嚼功能,造成营养吸收障碍;另一方面,乳牙龋齿会影响恒牙胚的发育,造成恒牙胚早萌,随后脱落,或者造成

恒牙畸形。

她向家长建议,幼儿刷牙以后,晚上睡觉前不要再吃饼干、面包一类食物。保持口腔清洁,早晚刷牙,餐后漱口;还要学会正确的刷牙方法,刷牙时间不少于3分钟;多吃蔬菜水果,少吃甜食和零食;定期涂氟防龋

(半年1次),氟可增强牙齿的硬度,提高牙齿抗酸力,抑制细菌生长和繁殖,可有效防止龋齿的发生。“最好家长每半年或一年带孩子看一次牙医,做到有病早治,无病早防,督促儿童注意口腔卫生,养成良好的饮食习惯。”线索提供 杨波

### 这些食物 预防宝宝龋齿

■牛奶和乳制品  
这些食品中含有大量的钙,钙能抑制细菌产酸,并能防止牙齿的钙磷化合物溶解。此外,牛奶中所含的免疫球蛋白和酶等能抑制口腔中的细菌生长。

■鱼肉、米、扁豆、豌豆和蚕豆这些食品含磷量高,磷酸盐可形成缓冲系统,防止口腔过度酸化。

■海鱼、茶和矿泉水  
这些饮食中含有大量氟,氟能与牙质中的钙磷化合物形成不易溶解的氟磷灰石,从而防止细菌所产生的酸对牙质的侵蚀。此外,氟还能通过抑制细菌中的酶而阻碍细菌生长。动物肝脏和肾脏这些内脏含有丰富的铁和锌,铁和锌能抑制细菌产酸。

■苹果、生梨等水果  
在进食时可起机械擦洗作用,擦去粘附于牙齿表面的细菌。此外,水果中的果胶还有抑制细菌的作用。

■大蒜、葱、姜这些食品  
能抑制口腔中的细菌繁殖。

■植物油能在牙齿表面形成疏水层,可以保护牙齿,防止牙质溶解。

■蔬菜膳食纤维是广泛存在于蔬菜类食品中的防龋营养素,蔬菜还含有许多微量元素和大量的维生素C,它们也是不容忽视的抗龋营养素。

出行信息

## 桐柏路铁路桥施工 8条公交线路将调整

□晚报见习记者 李萌 通讯员 周存学

本报讯 根据郑州至西安铁路专线桐柏路中桥接长工程安排,自6月16日起对该路段(棉纺路—西站路)进行封闭施工。从6月17日起,公交公司将途经棉纺路—西站路的69路、96路、212路、128路、76路、55路、45路和112路的8条公交线路在该路段进行调整。

具体行驶路线

69路:桐柏路、棉纺路、嵩山路接原线;

96路:桐柏路、西站路、嵩山路、棉纺路、桐柏路接原线;

212路:国棉六厂调头返回;

128路:嵩山北路、嵩山路、棉纺路、桐柏路、建设路接原线;

76路:桐柏路、西站路、嵩山路、棉纺东路接原线;

55路:桐柏路、西站路、嵩山路、棉纺路、桐柏路接原线;

45路:西站路、嵩山路、建设路接原线;

112路:化工路、秦岭路、棉纺路、桐柏路、建设路接原线。

## 85路公交本周五开通 方便东区居民出行

□晚报见习记者 李萌 通讯员 王晓龙

本报讯 为方便郑州东区居民的出行,市公交八公司将于15日开通东起板材市场西至火车站的85路快线。据了解,85路快线的开通将使郑州板材市场、圃田等地到火车站首次实现“零换乘”——1元即可到达,改变了沿途市民以前要到火车站中途倒车的“麻烦事”。

85路快线首班车6时30分,末班车19时30分,从郑州板材市场发出,途经商都路、郑汴路、东西大街、解放路、二七广场,终点站火车站。A、B、C卡有效。



## 闭门62天创造31米剪纸长卷 大四男生“复活”108将

□晚报见习记者 张竞映 通讯员 姜源成/文  
晚报记者 王梓/图

本报讯 6月9日是全国第二个文化遗产日,在河南省非物质文化遗产展上,河南师范大学美术学院大四男生陈晓辉的水浒人物剪纸长卷围满了学生:108个水浒人物,每个人物高0.4米,宽0.3米,惟妙惟肖、栩栩如生(如图)。

作品全长31米,宽0.5米,是陈晓辉“闭门”62天用红纸剪出来的,光刻刀就用坏了200多个。从高中起就迷上剪纸的陈晓辉有一个愿望:筹措到装裱的钱就把作品的备份裱一下,捐赠给北京奥运会,让更多的人了解中国的剪纸艺术。他还计划把《红楼梦》、《西游记》、《三国演义》等经典作品中的人物用剪纸艺术表现出来。

