

口腔正畸医生提醒年轻妈妈：错殆畸形可早期预防



随着人们生活水平的提高，大家对脸部面部的美观越来越关注，很多朋友会发现身边的人牙齿不整齐，有的人同时还伴有脸型异常，这些情况在正畸专业术语中称为错殆畸形。错殆畸形是儿童在生长发育过程中，由于遗传因素、先天因素及后天的全身因素、局部因素的影响,妨碍了牙、颌、面的正常生长发育,导致的牙、颌、面畸形。人体从婴儿到成人生长发育的时间很长，在漫长的生长发育过程中，牙、颌、面的生长受障碍的机会和可能性很大，因此错殆的发生率高，早期预防非常重要。

错殆畸形的预防从胎儿时期就要开始了，母亲在整个妊娠期中应注意饮食，营养，提高全身免疫功能，保持心情愉快，摄入丰富的含糖、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等食物和多种人体需要的维生素，使胎儿在母体内能正常发育。妊娠早期不能患急性发热性疾病，如流感、疱疹等，这类病毒感染的疾病，常常影响胎儿早期面、颌部的生长发育，此外任何全身性疾病或接受过量的放射线照射或摄入过量的烟，酒，咖啡和服用一些化学药物，均可妨碍胎儿在子宫内的正常生长发育，造成

一些发育畸形。

出生后婴儿的生长发育特别快，因此在喂养上应十分注意，才能使其正常生长发育。提倡母乳喂养，每次喂养时间约半小时，喂养的姿势为约45°的斜卧位或半卧位，足够的喂养时间和正确的喂养位置，才有足够的吮吸活动，因为吮吸时唇、颊肌及口周肌收缩，可以刺激面颌部的正常生长发育。最好不用人工喂养，如果只能用人工喂养时，应在医师指导下进行，最好使用解剖形的扁形奶嘴使与口唇外形吻合，不会泄露空气，奶孔不宜过大，以便有足够的吮吸功能活动，才能刺激面颌部的正常生长。不论母乳喂养，还是人工喂养，婴儿都不能睡着吃奶，因为长期睡着吃奶，可能使下颌过度前伸而形成上下颌骨的矢状向位置不调。

婴儿的睡眠姿势也很重要，因为婴儿多数时间是在睡眠和床上活动，不应长期处于仰卧或侧卧位，应经常更换睡眠的体位与头位，避免因长期处于一种体位与头位，使头受压变形而影响面颌的正常生长。此外，婴儿时期常因吮吸活动不足或缺乏与周围亲人的情感交流，而常有口腔不良习惯，如吮拇指、吮咬唇或硬物等。如果发现有口腔不良习惯，应尽早破除，长时间的口腔不良习惯将影响面颌部的正常生长发育。

宁波口腔医院（解放南路287号）
正颌科主任 正颌硕士 高源

笑气——“笑”除牙科恐惧



看
过牙的人，一定对机器发出的刺耳声音感到恐惧，那种渗人骨髓般的酸痛让人不寒而栗，于是，很多人选择逃避，而不是及时就诊，往往等到无可救药，才勉强就医，但为时已晚。

大人如此，小孩就更不用说了，于是在诊室里，经常看到这样的场景：小孩躺在牙椅上大哭大闹，大人厉声喝止，医生一脸无奈。

现在好了，因为笑气，只需治疗时吸一下笑气，马上镇静下来，不再恐惧，乖乖地配合医生完成牙齿的治疗，看牙也不会留下恐怖的心理阴影。

笑气，学名一氧化二氮（N₂O），发现于1799年，由美国口腔科医师威尔斯在

1988年首次运用于口腔治疗（拔智齿）。是牙科最安全的清醒镇痛方式之一，已广泛应用于北美的牙科诊所。笑气因其安全性高，起效快，易于操作等优点正逐渐被国内医护人员和患者接受。

患者在吸入“笑气”30秒后便完全放松，积极配合医护人员，在十分舒适的状态下完成治疗过程。对于拔牙或者牙髓摘除的患者再配合使用麻药，可实现真正的无痛牙科、“睡眠”牙科。

笑气镇痛技术更适合儿童牙科，很好地解决了患儿因恐惧而产生的哭闹问题。笑气是一种甜味气体，患儿都乐于接受，而且对呼吸道无刺激，可以达到理想的镇静效果。大多数患儿在结束后都说“妈妈，原来看牙齿一点也不痛，我下次来一定乖乖的”。

笑气，正逐步成为牙科恐惧症患者和患儿的福音，使治疗过程更加人性化。笑气，让您的孩子微笑着看牙。

宁波市鄞州区口腔医院副院长
谢静忠主任医师

皮肤瘙痒有办法

俗话说“疼不死人痒死人”，皮肤瘙痒，痒在表皮，根在内毒。如果把痒比作草,那么毒就是草的根。割草不除根,春风吹又生。【王教授清凉膜】抹上它,不但会止痒,还会感觉抹在皮肤上凉凉的,很舒服。无论是湿疹糜烂痒、皮炎灼热痒、日晒过敏痒、脚气钻心痒、大腿根部痒、皮癣脱皮干痒……帮你止痒。【王教授清凉膜】配方奇特,妙在“排毒”，清凉止痒。如您有多年的皮肤瘙痒问题,不妨抹一下【王教授清凉膜】。

由合肥润德医药科技有限公司生产的【王教授清凉膜】适用于:皮炎、过敏、湿疹、疥、癣、荨麻疹、阴虱、蚊虫叮咬及暴

晒后紫外线过敏引起的皮肤瘙痒和各类过敏症状。

全国免费:400-015-8115 短信咨询:13758958115

【王教授清凉膜】3盒一疗程,以下药店现已到货:宁波信谊药店(解放南路55号);北仑恒山药房(恒山路318号);镇海太和堂(车站路86号);慈溪利民药房(人民医院门诊部对面);余姚益寿堂(学弄80号、二院东50米);宁海华泰中西药房(气象北路10号);奉化长生药店(东门路8号);象山青松堂(客运中心中巴车站旁)

忠告语:请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用。皖医械广审(文)第2013080021号 皖合食药监械(准)字2013第1640215号

调节睡眠、清淡饮食、规律生活 对付“节后综合征”，我有我方法

随着春节假期的结束，大部分人又重新回到了工作岗位。可是很多人的心还留在老家。想到马上就要上班就感到心神不定，无法入睡，希望假期能再延长。市心理咨询中心心理治疗师崔静静表示，提不起精神，工作效率低，有的人会出现抑郁、失落、烦躁不安等不良情绪，这些都是节后综合征的表现。

提早计划适应上班节奏

“节后综合征”是因为节日期间的生活方式与平日相差过大，节后又不注意心理保健和自我调节而出现的心理失调症状。崔静静建议上班族，刚开始上班的时候，要做好具体的计划安排，让自己不会手忙脚乱，同时尽量不要给自己安排太过复杂或者繁重的任务，应循序渐进，逐渐适应上班的节奏。若在工作上遇到问题，可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐等来放松。

调节睡眠清淡饮食规律生活

为了白天有序地工作，就要让自己的睡眠和饮食更加有规律，从生活内容到作

息时间都作出相应的调整，比如晚上在11点左右就要睡觉，早上七八点要起床，跟上班时候的作息一致。上班前一晚静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。

此外，春节期间高脂肪、高蛋白的食物吃多了，容易导致消化不良，对身体造成不良影响。专家指出，节后饮食总体原则是清淡，同时要根据自身情况增加运动。家里年货要及时清理，以免不小心吃了过期东西。

关爱老年人心理很重要

从过年过节的热闹气氛中突然回归冷清，很多人一时可能无法转变过来，可以通过交流来缓解。专家表示，不仅年轻人易患年后综合征，老人也易患此病，特别是对于空巢老人，节后儿女们纷纷离家，老人往往会情绪低落。因此，到外地工作的子女们，节后还要多打电话问候，并利用闲暇时间常去看望父母，避免老人在节后产生孤独、失落的情绪。同时，老年人们也要调整心态，多参加有益身心健康的活动。

徐益霞

腰间盘突出 颈椎病 有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草活骨膏特别适用于腰椎退变引起疼痛等症的辅助治疗。畅销宁波7年，良心产品，效果保证，按疗程使用不易复发。拨打骨科热线66891820，专业人员免费送货上门，全程指导使用！仙草活骨膏经销地址：

第六医院对面莱多特专销（中山东路1080号）
电话：82079166
第一医院新大楼南镇明药房（镇明路424号）

电话：27859198

特别提醒：元宵节特大优惠，2月11—16日买两个疗程送一个疗程，心存顾虑患者可先买5盒体验效果，有效再按疗程使用！腰间盘突出、颈椎病、骨质增生、椎管狭窄、椎体滑脱这类人群均可一试！

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用！豫医械广审（文）第2013100036号

【注册号】豫食药监械（准）字2011第2260216号

爱生活 资讯 刊例热线 81800018、87321099 家教培训 金为教育★专业中高考 精良师资实力一对一、袖珍班 高三艺考生全科辅导27871877 启胜教育寒假中高考冲刺 保分可签约数学班由乔老师授课 鄞州海曙高新区83018555	黄老师中高考英语速克 三十课见效无效免费82008418 铭师教育1对1 27806865 ■重点在职初高中数理化英 1对1或精品小班18906626301 杨老师高中数学口碑家教承诺 10次课保提高30分18667426320 樱花商务少儿英语15858448334 高中物理名师教七中旁87743980 绿洲艺术生文化课速成88187681 高考数理化特辅13736185380官 在职高中化家教15257845989 初三英语18957809994	上门一对一 82387378 初高中英语快速突破81095968 高师教高中物理13586516209 搬家搬厂 便民搬家搬厂87662211 新天地搬家厂钢琴87936257 家电维修 惠央专业维修空调彩电87792460 征婚交友 18年品牌月潮婚介81181890	娱乐器具 批发零售单人操作13867856588 白光扑克麻将牌913777131666 售程序麻将一体机13486658818 旧货回收 收物资13777079388设备 收工厂宾馆空调锅炉等一切设备 高价收旧货13065602887张 ★高收一切旧货15957864375 收家具床一切旧货81100126陶 什么旧货都收1377125759	职场 纵横 刊例热线 81800018、87321099 宁波晚报分类广告 诚聘 广告业务员 要求:高中以上学历,一年以上销售相关工作经验.待遇:基本工资+提成+双休+社保+公司福利,年收入4万以上 联系电话:27886678张经理 聘销售管理人员18606871167 聘大圆机师傅13605741946	江东和丰花园五星酒店招 足浴技师10名,SPA10名, 服务员10名,经理1名. 联系人:13095928119王经理 年3-6万聘美容师18658473377 高薪聘美容学徒13705747726 招聘 江东区高端私人会所诚聘 客户经理助理:女性 服务员:数名 工资2600加奖金补贴 保安:数名,工资加奖金 联系人:15267893751郭	江东某集团公司聘 前台、出纳有工作经验,本地人优先。另聘内勤、主管,要求有爱心本地人,有社区工作经验,待遇面谈。13819813765 江东品牌快餐店转让 400㎡百丈东路繁华地段有大型医院商务楼13606583556陈经理 海曙区办公楼出租300㎡,精装带空调,13325947616 鄞州万达旁宾馆转13777220603
租售 转让 刊例热线 81800018、87321099 大沙泥街54号中央商座318	仓库出租 1000平方挑高6米一楼设施齐全,福庆南路与兴宁东路交界。 联系电话:13906683455	招商 宁波高新区政府配套企业员工集体公寓餐饮广场招合作经商:港式铁板叉烧、石锅煲仔饭等。美食免合作金三个月,另外招聘保洁工。13586850606	新厂房出租 小港联合区域兴中路58号土地10亩1万㎡厂房,独户电250K,客货梯2部ST集卡自由进出,多用途厂房13905749429陈	五乡工业区厂房出租 沙堰工业区(育王高速公路旁)7亩土地厂房1-2楼2600㎡,办公楼1-3楼500㎡,钢棚800㎡,空地1500㎡。13586519837	厂房仓库出租 鄞州万达附近3500㎡厂房仓库出租.独门独院,1-3楼,有门卫,配餐厅,带货梯。可分隔租。 电话:13003761328	办公楼出租 宁波大剧院旁江江北岸财富中心7号楼302室634㎡另阳台300㎡免费使用,装修齐全,1.6元/㎡。电话:13805895777任
商务 资讯 刊例热线 81800018、87321099 车辆信息 车辆中介 华东二手车 长期求购各种二手车13705742073 兴宁路558号火车站东往东200米	高价急售二手车汽车 免费上门评估18868687777方 高价求购二手车汽车 车好可略高市场价13857811288 公司高价求购汽车13095946666 鼎盛投资 咨询有限公司 企业、个人无抵押应急、信用借款咨询,车房抵押借款咨询(车可开走)。 电话:13306698699 鄞州和邦大厦	车辆典当 专业汽车抵押借款,活当,质押按揭车也可做,询:4006779700 网址www.aladai.com 按揭车、轿车典当13355958845	车辆租赁 新友亿汽车租赁18905743666 代办代理 工商注册18957444575	个人信用全能贷款咨询 兼垫资、转贷咨询18888626060 代还信用贷款15258353522 代办公司注册垫资13706842314 法律服务	离婚、房产、车房债务87295238 公司个人法律服务13819892705陈 取名改名 易经宁波会长春江教授专研起名 预测地理13336660518敖楼	调查咨询 神州调查87289267 民事取证、商务、打假、寻人调查 宁波人自己的老牌调查公司 速邦债务清理婚证13056826205 浩天投资 咨询有限公司 地址:百丈路905号兴业银行旁 个人、无抵押贷款咨询,车、房、抵押贷款咨询 18989302333、18094577688