

“准妈妈”和“新妈妈”如何预防宝宝的牙齿问题



随着人们生活水平的提高，大家对牙齿也越来越关注，很多人发现牙齿不整齐是非常多的，还有很多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颌畸形。错颌畸形是指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，从而导致牙、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多，因此错颌的发生率高。因此，早期预防是非常重要的。

错颌畸形的预防从胎儿时期就应该开始了，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。应摄入丰富的含糖、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等无机盐类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，可以刺激颌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，不会泄漏空气，奶孔不宜过大，以便有足够的吮吸功能活动，才能刺激颌颌部的正常生长。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，以免因长期处于一种体位与头位，使头受压变形而影响颌颌的正常生长。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。如果发现口腔不良习惯，应尽早破除，长时间的口腔不良习惯将影响颌颌部的正常生长发育。宁波口腔医院正畸科副主任 口腔正畸学硕士 高源

今年6月6日全国爱眼日主题：关注眼健康 预防糖尿病致盲 你了解糖尿病视网膜病变吗

据统计，在中国糖尿病患者得病后发生视网膜病变（简称糖网病）的概率为：5~9年，约10%；15年后，约50%；25年后，80%~90%发生视网膜病变。在欧美经济发达国家，糖网病已经成为20~60岁人群失明的首要原因。在我国，糖网病已上升到致盲眼病的第四位。那什么是糖网病呢？带着一些问题走访了宁波市第六医院眼科中心王育文主任医师。

为何很多糖尿病人最后会失明？

据王育文医师讲，糖网病是一种眼底疾病，它的形成是由于长期高血糖作用下，视网膜血管的管壁受到侵蚀，血管逐渐变细，直至闭塞，造成大片视网膜缺血、缺氧，从而刺激了新生血管的产生。这种在缺氧环境下长出的新生血管很脆弱，极易自发破裂，大量血液流入玻璃体和视网膜，视力严重下降。新生血管周围的纤维组织还会收缩，牵拉视网膜，使它脱落造成失明。继发的新生血管性青光眼也会导致失明。

将近90%的患者在内科确诊糖尿病后没有按照医生的嘱咐定期进行眼科检查，其中可能已有很多人患有视网膜病变，并到了病晚期。在糖网病的早期没有任何症状，眼睛不红不疼，视力也正常，因此常常被患者忽视，直到新生血管破裂出血或造成牵拉性视网膜脱离，视力突然严重下降，患者才想到来眼科看病。这时，多数患者发生出血和视网膜脱离和新生血管性青光眼，几乎成为“不治之症”，造成失明。

得了糖网病，还有希望复明吗？

晚期糖网病的预后不能一概而论。王育文医师建议患者应尽早到有条件的医院进行详细检查，以全面评估病变程度与视网膜功能状态，权衡利弊，决定治疗方案。病变较重时，医生会建议患者做眼底荧光血管造影（FFA），造影结果对医生判断病变的严重程度和指导下一步治疗有

重要的意义。有些患者激光或手术后虽然中心视力仍不能恢复，但视功能可能会有一定程度保存，这对双眼重度病变或一只眼已经失明的患者维持基本生活仍有非常重要的意义。

王育文医师说，及时的激光和手术治疗是可以使大多数糖尿病患者免受失明之苦。在严格控制血糖基础上，可进行视网膜激光光凝治疗。现在，现代玻璃体切割术已使许多的“不治之症”有了治愈的可能，已使成千上万的盲人重见光明。术后病人通常可以看得很清楚并且可以自己自由走动。有时候，手术后的眼睛恢复足够的视力并使病人可以重新阅读或驾驶。

糖网病眼睛打针也能复明吗？

据预测，今后，糖尿病将逐渐成为主要的致盲原因。而引起视力丧失的主要原因则是糖尿病黄斑水肿及增殖性糖尿病视网膜病变。长期以来激光是糖尿病视网膜病变的主要治疗手段，但是，有相当一部分病人，治疗效果不尽如人意。近年来，抗VEGF药物如诺适得等药物应用治疗，取得了非常好的效果，修复已经破坏了的视网膜血管屏障功能和阻止新生血管的生长。因此，针对糖尿病黄斑水肿和增殖性糖尿病视网膜病变，采用抗VEGF治疗，取得了效果，挽救了许多几近失明的糖尿病视网膜病变患者。

宁波市第六医院眼科王育文主任专家门诊时间：每周一、三上午，周六全天。 添明

走出夏季养生五个误区

夏天昼长夜短，暑气灼人，养生保健尤其重要。然而，许多人习以为常的保健方法实际上是不科学的。下面介绍一些夏季保健应规避的误区，对人们的夏季保健颇有裨益，一起来看看。



张峰 摄

误区一 夏夜宜晚睡

有人认为夏季后半夜气温下降再睡而第二天早起可更好地休息。但按人体“生物钟”的规律，睡眠的最佳时间是22~23时，早晨5~6时是生物钟的“高潮”，此时起床精神最好。因此，夏季仍应按时起居。

误区二 开门窗通风凉快

在夏季酷热的日子，室外气温很高，有时连外面的风都是热的，这时打开门窗会使室内外的温度一样高。所以，夏日如室外气温很高，应在气温最高的14时前关上门窗，使室内气温保持较低的水平，到傍晚时再打开门窗，房间里会显得凉快些。

误区三 运动后大量喝水

有的人运动后便大量饮水，一是觉得痛快，二是觉得大量饮水才能尽快补充身体需要，使体液平衡。实际上这种做法是不对的。人在运动时，体内大量血液存留在四肢肌肉中。如果运动后马上大量饮水，势必会使胃肠道部分血管急剧收缩，吸收能力减弱，且使人感到胃部沉重闷胀，妨碍膈肌的活动，影响正常的呼吸。因此，夏日运动后应适量补充点水，特别是盐水，不要快速大量饮水。

误区四 赤膊凉快

闷热的三伏天，有些人总喜欢光着脊梁，以为这样凉快，其实未必如此。从生理角度分析，人的体温调节不仅靠皮肤蒸发，而且还靠皮肤辐射等。据测定，在气温18~28摄氏度的环境里，人体体温的70%靠皮肤辐射、对流和传导散热；气温达到35摄氏度时，体温主要靠皮肤蒸发散热；当气温继续升高时，皮肤不但不能通过辐射方式散热，还会从外界环境中吸收热量。所以，如果这时赤膊，就容易吸收热量，非但不凉快，反而会感到更加闷热。

误区五 大量出汗有益健康

夏天出汗一方面可蒸发散热，维持体温的恒定；另一方面可排出多种有害的代谢废物，如乳酸、碳酸、肌酐、尿素以及细菌的毒素等。所以在夏天只要能出些汗，小便通畅，就不大会得病。

那么，为什么出汗多了又不好呢？原因是蒸发散热的效果以少量出汗为最佳；若是汗珠大滴流淌，其散热效果反而不佳，徒然损伤津液和元气。另外，大量出汗可使血液浓缩，血黏度增高，对动脉硬化者有诱发血栓和心肌梗死的危险。

钟懿

炎夏吃生姜 吃对才健康

有民谚“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”，但很多人并不知道夏吃姜还有很多讲究，只有吃对才对健康有益。

“夏吃姜”顺天时

夏天炎热，姜味辛辣，按说不应“火上浇油”。但中医认为，夏季阳气蒸蒸，向上向外散发，故天气表现得十分炎热。与此同时，在里的阳热反而虚少，因而容易生冷生寒，故地下表现得相当阴冷。相应于人就是“阳气在表，胃中虚冷”，心烦口渴，容易腹泻。也就是说，夏季阳气在表，胃中虚冷，这时吃生姜可以温胃健脾。

“夏吃姜”选对人

一是体质偏寒者。不少人平常就怕冷、手足发凉，吃冷饭后易腹泻，即便是夏天也不敢开空调。这些人夏天适合吃姜，因为姜性温，可以用来温中驱寒。

二是胃寒患者。平时如有喜食热饮、干呕清水等症状的人食用生姜比较合适。

三是风寒感冒患者。夏天如果在外面淋了雨，或者受了风寒，回到家马上喝一

碗热乎乎姜汤，身体就会有所改善。

“夏吃姜”不是人人都能吃

一是阴虚体质的人，绝对不能吃姜。

二是内热较重的人。如患有肺热咳嗽、胃热呕吐、口臭、痔疮出血、痛疮溃烂等内热疾病的人不宜服食生姜。

三是肝炎病人。一般情况下，肝炎病人要忌吃姜，因为常吃姜会引起肝火旺。

“夏吃姜”三注意

一并非多多益善。夏季天热，人们容易出现口干、烦渴、咽痛、汗多等热症。生姜辛温属热性食物，过食生姜则容易上火，因此“夏吃姜”不宜多吃。

二腐烂的生姜不能吃。生姜腐烂后会产生一种毒性很强的有机物黄樟素，它能使肝细胞变性，并会诱发癌症。所以，有人认为烂姜可以吃，“烂姜不烂味”，其实是错误的。

三尽量早上吃姜。尽管民间“晚上吃姜等于砒霜”的提法并不完全准确，但中医认为饮食也应天人相应。 辛敏

何氏狐臭净

——消灭腋臭、体臭见效快！

有狐臭，不用怕！用“何氏狐臭净”消灭狐臭，清爽一生！生活更自信，效果独特，五天用一次，方便！不影响正常生活，无年龄和季节限制。

“何氏狐臭净”1997年面市，全国热销，无色、无味、无毒、疏导汗液正常分泌，破坏脂肪酸偏高功能，绝不以香掩臭；无论以前采取过什么方式或者产品治疗狐臭失败，都不影响到何氏狐臭净的效果，品质胜于雄辩，消费者告别狐臭，才是硬道理！高科电码防伪，17年品牌值得信赖！

郑重提醒：公司（厂方）未在网上销售，凡网购产品均为假冒产品，权益无保障。正规产品绿白包装上有“时代伟业”防伪标志，请到指定药店购买。特别注意包装盒底部有打印“宁波专销”字样。

一次拥有、一身无忧 产品用了好，才是真正好！（免费保密邮寄/送货）
 咨询：13566051603（宁波），66193786，热线：4006222629（国语拨打）
 国妆特字G20130876

宁波：宏昌参（解放南路311号）、信谊（解放南路55号） 江北：白沙（人民路384号） 江东：越丰堂（中兴路892号） 民安（民安路521号）
 镇海：太和堂（车站路86号） 北仑：新城（新大路432号） 鄞州：四明山（青年路132号） 慈溪：泓德东方（三北大街18号）
 余姚：同济堂（阳明西路486号） 宁海：华泰（气象北路10号） 象山：益民（天安路27号） 奉化：广平（惠政西路27号）

隐形无痕一根根“植入式”增发

唐风采增发 TANGFC

一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。www.tangfc.com



增发前



增发后



白发时



增发遮白发

热线电话 **28813806** 地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室
 (0574) **28813803** (万达广场对面, 贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址：杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403