

如何给宝宝一口好牙



人的一生有两口牙，一口是乳牙，从婴儿6个月时开始生长；一口是恒牙，从6岁左右生长第一颗牙；乳牙未脱落恒牙萌出后将乳牙拔掉，以免影响恒牙的生长。但很多家长并不知道怎么保护宝宝的牙齿，那么，本文就来告诉爸爸妈妈们要怎么来保护宝宝的牙齿吧！

一、从小开始刷牙

虽然宝宝的乳牙最终会被换掉，不过它们还是非常重要。牙齿是否健康会影响宝宝的整体健康，而且乳牙的健康和排列，跟他以后会长出的牙齿也息息相关。从宝宝出牙开始，你就得注意他的牙齿卫生了。不过，在此之前，你每次给宝宝洗澡的时候，也可以用一块纱布或柔软的棉布套在你的食指上，轻轻擦拭宝宝的牙龈。每天给宝宝清理口腔，会让他早点形成习惯，以后就会更容易接受刷牙。

二、养成良好的习惯

在长牙时期，一般宝宝会喜欢咬硬的东西，为防止宝宝乱抓乱咬，父母可以为他准备固齿器；食用胡萝卜、苹果或稍有硬度的蔬菜时，父母须小心，不要让宝宝咬太多而被噎到。平时也要注意不要让宝宝拿到硬币、花生、小玩具等易吞入的东西，以避免宝宝将它们放入口中，不小心噎在喉咙。在换牙期，乳牙与恒牙共存，恒牙刚刚萌出，特别是作为“咬合关键”的“六龄牙”，体积大、

咬合面窝沟多，容易滞留食物残渣，加之多数儿童刷牙不彻底，常容易发生龋坏。此时最重要的是教会孩子正确地刷牙。在换牙期，乳牙松动即将脱落时，儿童常习惯用舌舔松动的牙，这是一种不良习惯，会影响恒牙的正常萌出，应及时给予纠正。

三、饮食很重要

想让自己的宝宝有一口健康漂亮的牙齿，那么必须在“吃”字上下功夫。在宝宝长牙期间，正确的辅食添加可为牙齿发育提供营养成分，如钙等矿物质和维生素，促进牙齿的长成，宝宝应多吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养又丰富的食物。这样，既有利于牙齿的自洁作用、不易患龋病，又有利于口腔颌面的生长发育，促使牙齿排列整齐，增强咀嚼功能。

四、就医更重要

不少家长认为反正孩子都要换牙，乳牙坏了就坏了呗。医生提醒，两牙之间的隐匿位置发生龋坏，连牙医都不能凭肉眼看清，真实的龋坏往往比看到的要多。乳牙龋坏引起口腔微环境变坏，会影响乳恒牙替换，甚至会影响恒牙的发育。此外，不少家长把“看牙医是痛苦的经历”这种想法传给孩子，让孩子患上“牙科畏惧症”。家长完全可以放手交给医生处理，专业的儿童口腔科医生会用积极心理暗示引导孩子配合治疗，如果孩子有多颗烂牙，第一次应补烂得最轻的，最后到最烂的，让孩子有一个愉快的看牙经历。

宁波口腔医院(解放南路287号)
儿童牙科副主任
儿童口腔硕士 杨柳青

拒绝传统染发 鲜花黑发更安全

鲜花洗白发 白发自然黑

泰国南烛花是一种安全到可以吃的天然黑发植物营养素精华，补充头发缺失的营养成分，配方中的何首乌、人参、五贝子、南烛花等中药成分，不仅能黑发，还能滋养头发。用新一代“泰国南烛花”，数分钟白发变黑发，不伤头皮、不脏衣服、不掉色，价格还特别实惠。真是咱老百姓用得起的健康染发产品，植物配方，安全、方便、省时、省心，你尽可以大胆放心地使用。

本山代言 值得信赖

赵本山的作品脍炙人口，喜闻乐见，在行业内口碑也好，称得上德艺双馨，他代言的产品不会错。

轻松、快捷、安全、健康

对嗅觉敏感的人来说，刺鼻的呛味，喷嚏连连，大片的头皮屑更是苦恼加烦恼，这“泰国南烛花”，操作简单、干净、安全。不仅不臭，还香香的，闻着挺舒服，只要用过一次，就想一直用它。

为庆祝南烛花进入宁波市场三周年及厂家推出新品上市加量不加价，

10000盒免费赠送。

买五送一、买三送一。

活动期间购买南烛花即可享受免费送货，本次活动仅限3天！

咨询订购：89116961 89116963

海曙 信谊药店(解放南路55号)
江东 开心人大药房(李惠利医院对面)
江北 万和大药房(槐树路槐树公寓楼下)
青林湾之星开心大药房
余姚 万隆百草大药房(阳明西路234号)
慈溪 百诚大药房(北二环中路465号大润发超市旁)
镇海 太和堂药店(车站路86号)
北仑 新城大药房(新大路430-432号)
宁海 华泰中西大药房(气象北路10号)
奉化 长生药店(东门路8号)
骆驼 康旺大药房 吉林 安泰中西大药房
洪塘 益沐堂药店 姜山 老百姓大药房
观海卫 兴玲大药房 邱隘 中西大药房
五乡 开心人大药房 溪口 老百姓大药房
宋诏桥 开心人大药房 轻纺城 健康药店
集士港 恒春大药房 横街 乐康药店
象山 青松堂药房(新车站)
 竣景大药房(建设路109号)
鄞州 甬城之星开心人大药房(贸城中路558号)

夏天养生多吃三薯

三伏天是一年中最热的时期，气温最高，人体容易感到不适，且人们在这个时期还易“情绪中暑”，专家建议，在三伏时期不妨多吃“三薯”来养生。那么三薯是什么呢？三薯分别是指马铃薯、紫薯和薯蓣(山药)，那它们在夏季有何养生功效呢？

吃马铃薯：预防情绪中暑。马铃薯含有维生素C，而且热量高。“情绪中暑”的人，最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰。马铃薯可以帮你补充维生素A和C，代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡，让你远离坏情绪。

吃紫薯：护血管抗过敏。紫薯富含

铁、硒元素和花青素。硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素，特别是硒被称为“抗癌大王”，易被人体吸收。花青素是一种强有力的抗氧化剂，还能够增强血管弹性，改善循环系统，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。

吃薯蓣(山药)：保湿皮肤健脾胃。山药学名薯蓣，其中含有薯蓣皂，能促进内分泌荷尔蒙的合成，能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，提升肌肤的保湿功能，改善体质。此外，夏季偏食生冷极易导致肠胃不适，吃些山药也有帮助。据《本草纲目》记载，山药性温，味甘平、无毒，可健脾胃，益肾气，适量食用能帮助消化，解毒解酒。 佳怡

肿瘤科普“公开课”周四开讲

近年来乳腺、甲状腺肿瘤逐渐呈多发态势，由于发病初期症状容易与其他一般疾病混淆，往往发现时已经比较严重，从而给健康带来很大风险。

为帮助更多的肿瘤病友认识此类肿瘤，本周四下午(14:30—16:00)举行2014肿瘤科普“公开课”，鄞州人民医院乳甲外科肖樟生主任将给大家带来一堂科普讲座，主题为：乳腺、甲状腺肿

瘤术后调理及注意事项。同时本周四、周五全天(08:00—17:30)，特别邀请原清华大学附属第二医院肿瘤科李继芬主任和大家面对面交流，为大家答疑解惑，有兴趣的肿瘤病友或家属可以参加。

特别提醒：因场地有限，需要参加的病友务必提前电话预约。

预约电话：
(0574)87237116 87237118

慢性咽炎为何总是不好

咽炎是咽黏膜的慢性炎症，表现为咽痛、咽干、咽痒、干咳等；咽喉卡着东西上不来下不去，慢性咽炎久拖不愈还会引起咽壁滤泡增生、声带息肉、粘膜溃疡及哮喘，每次治疗要么不对路、要么不彻底，导致反复发作。

现在有个好办法，根据中医传统配方：选取金银花，橘梗，甘草、陈皮，青果等地道药材熬制萃取浓缩而成小蜜丸，目前这一配方，经改良后加入了人参果、生地、胖大海等共计38味，按国家GMP标准生产，被检验批准命名为38味

咽康王，销售5年多了，口碑越来越好。38味咽康王纯中药提取，没有副作用，按周期服用效果好，6盒1周期：买5送1、买10送3；

订购咨询：0574-88187608 (免费送货)；

经销：信谊药店(解放南路55号)宏昌参药店；轻纺城平安百姓药店；江东越丰堂药店；镇海太和堂药店；北仑新城大药房(新大路432号)；柴桥新城药房；慈溪嘉虹大药房；奉化长生药店；宁海华泰中西大药房(气象北路10号)

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外关节痛消贴【仙草骨痛贴】特别适用于关节退变引起疼痛等症的辅助治疗，畅销宁波7年，良心品质，老产品经得起考验和对比，在专业人员指导下按疗程使用更有利于康复。拨打骨科热线66891820，专业人员免费送货上门，全程指导使用！

第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号)，电话：27859198

第六医院对面莱多特专销(中山东

路1080号)，电话：82079166

特别提醒：【仙草骨痛贴】为新型黑膏贴剂，夏天皮肤毛孔张开吸收更彻底，只需晚上贴敷10小时，省时省事省心！上市7年来受到广大顾客好评，心存顾虑患者可先买5盒体验，有效再按疗程使用！

冬病夏治献爱心，7月22日-27日回馈新老顾客，买5送2，7送3，10送6，20送15。

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260215号
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2013100034号

三伏天小心中暑

明日就是大暑节气，此时最突出的一个特点就是“极端的热”。而这几日想必大家已经有这种感受，阳光是火辣的，风是滚烫的，走在路上感觉鞋底快要化了。这样的天气也给大家的工作、生活等方面带来很多影响。专家提醒，三伏天气候闷热，大家一定要当心中暑。

中暑也分多种类型

很多人知道高温天容易中暑，但并不知道高温中暑也分多种类型，宁大附属医院急诊科副主任医师陈志华表示，一般将中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型，这三种情况也可能交叉重叠。

热痉挛大多发生在高温环境下进行大运动量活动或剧烈运动的人群中，大量出汗后出现肌肉痉挛，一般持续三四分钟后缓解，体温变化不大；热衰竭表现为浑身疲乏无力、头晕头痛、恶心呕吐、心悸、汗多等，体温可能会轻度升高，低血压；热射病是最严重的中暑症状，是致命性的急症，热射病主要表现为高热(体温超过40℃)和神态障碍(如神志昏迷、乱语)，热射病严重者可能因循环系统、呼吸系统衰竭而致人死亡。

预防中暑，记得多喝水

在高温天气里要预防中暑，记得外出时要戴草帽或遮阳帽，高龄人、体弱者、产妇不宜在高温、高湿的室外逗留。陈医师建议，高温天里需要大量饮水，不论运动量的大小，都需要增加液体的摄入，不应等到口渴时才喝水，但是不



张峰 摄

要饮用含酒精或大量糖分的饮料，这些饮料会导致失去更多的体液。同时，还应避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。如果回家发现有轻微中暑现象，可以多用温水洗澡，如果感觉身体发热发烫，可用一些藿香正气水、风油精等擦拭。

此外，热痉挛和热衰竭如果处理不及时，都有可能发展为热射病。陈医师说，高温环境中如果有人出现高热41℃以上、不出汗、意识障碍、皮肤发紫时，就应该考虑患者是否得了热射病。一旦出现热射病，在就地抢救的同时，要毫不犹豫地通知附近的急救中心或医疗机构，由医生来抢救。 徐益霞