



牙齿矫正的那些事儿(十) 重视牙颌畸形的早期矫治



口腔名家讲坛

牙颌畸形是儿童在生长发育过程中,受遗传及环境因素影响所导致的发育畸形。儿童时期是人一生中生长发育最活跃的关键阶段,此阶段是颌颌及颌面形态的主要形成和功能完善期。在此期间,任何不利于全身及口腔局部正常生长发育的因素,均可能导致牙的发育、萌替、排列及咬合异常,造成颌骨及颌面的异常发育,并影响个体的颌面美观形象。此期也是大脑发育和性格形成的主要时期,颌面形象的美与丑常常影响儿童的性格及心理健康成长。因此,及时关注儿童牙颌畸形,对已发生的畸形进行早期治疗,阻断其发展,或通过早期控制,引导颌颌面良性发育,保障儿童口腔、颌面及身心的健康发育成长,是需要家长和正畸医生共同面对的重要职责和任务。

建口腔正常生长发育环境,阻断不良干扰,建立正常咬合功能,改良颌骨生长型。具体目标:保持乳牙列的健康完整,保障乳恒牙正常替换和建立正常咬合,引导上下颌骨的协调发育,消除妨碍生长发育的不良因素。

早期矫治的内容和方法有:不良习惯的阻断,如吮指、咬物、唇舌习惯,可以戴用间隙矫治器,如腭刺、腭屏、唇挡、颊屏等改正;间隙保持及阻萌,通过戴用间隙保持器和阻萌器维持牙弓长度和缺牙间隙;牙弓不调矫正,如前牙反合、单侧后牙反合、深覆合、开合等;功能矫治,用功能矫治器调整肌力平衡,引导骨骼生长;肌功能训练,纠正肌性畸形,改善软组织形态;生长控制和颌骨矫形治疗,使用支架牵引抑制或促进颌骨生长。

早期矫治最大的优势是充分利用了儿童的生长发育潜力,由于细胞代谢活跃、牙周组织及颌骨可塑性大,对矫治力反应好,适应性强,在变化活跃的动态中调整,很有利于畸形矫正。短期、阶段性的治疗可降低某些复杂牙颌畸形的治疗难度,甚至免除后期的正畸或正颌外科手术治疗。实施早期治疗需把握正确的时机,乳牙列矫治一般在4岁。混合牙列期矫治约在8—9岁。颌骨畸形的矫形治疗应在生长高峰期前,约为10—12岁。

尚善口腔 李俏 副主任医师

果汁营养又美味

很多女性都喜欢喝果汁,不仅是因为果汁颜色诱人,而且营养丰富,味道鲜美。但是喝果汁也有很多讲究的,一起来了解一下吧!

1.进餐时饮果汁有学问

人们一般早餐很少吃蔬菜和水果,所以早晨喝一杯新鲜的果汁或纯果汁应该是一个好习惯,补充身体需要的水分和营养。可惜的是人们常常喝一杯牛奶,无法再喝下别的了。要注意的是,空腹时不要喝酸度较高的果汁,先吃一些主食再喝,以免胃不舒服。不管是鲜果汁、纯果汁还是果汁饮料,中餐和晚餐时都尽量少喝。

果汁的酸度会直接影响胃肠道的酸度,大量的果汁会冲淡胃消化液的浓度,果汁中的果酸还会与膳食中的某些营养成分结合,影响这些营养成分的消化吸收,使人们在吃饭时感到胃部胀满,吃不下饭,饭后消化不良,肚子不适。除了早餐时喝外,两餐之间也适宜喝果汁。

2.清晨不宜空腹喝果汁

早上起来,人体血液粘稠度会增加。所以,营养学家建议早上喝一杯清水,以稀释体液。但是如果这个时候喝

怎么喝大有讲究



资料图片

果汁,非但不能起到稀释体液的作用,还会增加胃的负担。

3.上午是喝果汁的最佳时间

工作繁忙的上班族,最慌乱的时刻莫过于早上,所以很多上班族的早饭都是对付一口,甚至不吃。这就会导致人体在这个时候大量缺乏维生素C。在忙完一早上的工作后,喝一杯果汁,既补充了能量,也补充了维生素C。

4.果汁不能与牛奶混合

果汁中含有果酸,会与牛奶中的蛋白质反应,搞得两方面的营养都不能被吸收。所以,果汁与牛奶最好分开喝。

申时

关爱肿瘤病友 1440元孢子粉免费申领!

- 申领条件:2013年3月1日后确诊的恶性肿瘤病友。
- 申领内容:破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。
- 注意事项:
(1) 每位肿瘤病友终生限领一次,不重复赠送。

- (2) 领取时请携带个人病历资料及身份证明。
- (3) 领取前请务必电话预约,我们将在本月指定时间统一办理,谢谢配合。
- 申领热线:(0574)87237116 87237118

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 颈腰膝关节“退变、疼痛、僵硬、麻木”一贴灵

郑州寸草心生物科技有限公司生产的【仙草骨痛贴】专门针对关节退变疼痛等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于吸收,通过局部贴敷,体表施治,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和功能恢复。本品为外用黑膏贴剂,无需火烤,使用方便且不易过敏,一个疗程轻症5盒,重症10盒,按疗程使用更有利于康复不易复发。

另有【仙草活膏膏】专门针对颈、腰椎退变、椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱

等引起的颈肩腰腿疼痛、僵硬、麻木等症。两种产品分别针对不同病症,非保健用品,请在专业人员指导下对症使用!

畅销宁波8年,值得信赖!迎七夕节感恩回馈,8月18日—23日回馈新老顾客,买6送3,买12送8,买20送15!

骨科专线:0574-27882768 27882278
市内免费送货、外地邮寄,货到付款
专销地址:莱多特专销(中山东路1080号)
镇明药房专销(镇明路424号)

豫医械广审(文)第2014120074号

夏末养生,尤要排除体内湿气

节令已过立秋,天气仍然炎热,降雨还未减少,此时湿邪易侵犯人体,导致腹部胀满、食欲不振、大便溏泄、小便混浊、头重如裹、身体沉重困乏等症。因此,夏末除了防暑外,及时清除湿邪也是养生保健的关键。



资料图片

适当午睡劳逸结合

很多上班族因为工作的原因,几乎不睡午觉,殊不知,睡好午觉能让我们的身体更轻盈,更精力充沛地投入下午的工作。过度劳累容易耗伤气血,气不足会进一步加重水湿内停。此时仍然昼长夜短,有的白领经常晚上加班,非加班人群也会吃宵夜、适当娱乐,夜生活延长。因此,夜间睡眠时间往往不足,午睡也就更加重要,需要特别注意劳逸结合。

背部刮痧散热祛湿

容易受风的部位通常是人体背部的上1/3,也就是肩背区域。背部刮痧可以使毛细血管的活性增加,更利于身体散热祛湿。具体操作方法是:使用刮痧板或瓷勺蘸少量精油或橄榄油以起到润滑作用,从背部沿脊柱从上往下单向地刮,再沿着距离脊柱1.5寸宽的地方从上往下刮,然后再选择距离脊柱3寸的地方,以同样的方法由上往下刮。大概每个区域刮5—8下即可。

膳食调理健脾利尿

可以选择多吃一些健脾利尿的食物,比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜等。苋菜梗性凉味甘,它富含易被人体吸收的钙质,也有解毒清热、通利小便、补血止血的作用。扁豆有滋补强壮、补脾益气、消暑化湿以及利尿消肿的功效。薏仁是一种营养平衡的谷物,因其容易被消化吸收,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可以健脾除湿、增强肾功能。

少摄食盐助肾排水

排水还宜少吃食盐,人体摄入的盐分主要通过肾脏排出,当食盐太多或肾脏有病变的时候,就不能及时将摄入体内过多的钠排出。血液中钠离子浓度升高时,较多的水进入血管,极易产生水肿。若无明显排汗过多的情况,夏末仍应低盐饮食。特别是中老年人食盐摄入量应少于普通人的摄入量,有肾脏疾病的人群更应严格控制食盐摄入量。

生活资讯
81800018, 87321099

家教培训
初高中数学科学教66057366
英语在职上门优教15306642119
青林湾小中高家教13967803533
中考数学保提30-60,87249981

搬家搬厂
便民搬家搬厂87662211
新天地搬家搬厂空调87935917

宁波升学
升学政策 教育心得 分享体会

千禧搬家特优87778900
快捷专业搬家87907772

征婚交友
19年品牌月湖婚介81181890

旧货回收
高价收一切旧货13586580881
★收购一切旧货1377125759

宁波车讯
前沿车讯 保养知识 用车宝典

商务资讯
81800018, 87321099

车辆信息
高价急售二手汽车
免费上门评估18868687777

华东二手车
长期求购二手车13705742073
兴宁路558号火车站东200米
高价购各档二手车
轿车皮卡车货车等13056903116
高价收购二手车18657438361
收抵押车查封车15306613333

取名改名
易致富国取名
地理布局、取名、择日、招收学员
(残疾人免费培训)鄞州区启明路
创新128园区4幢31号。咨询热线:
8771 8059,139 6830 6688郑
住宅、公司环境调整
地理策划国学讲座18268638155

代办代理
小额贷款当场办理13957414989

调查咨询
神州市场调查87289267
宁波人自己老牌调查公司
顺当调查81222222微信150815

设备转让
平面磨床,铣床,
谢绝中介。
电话:13957845691

富临投资 咨询有限公司
地址:中山东路甬城金大第

个人、企业、无抵押贷款咨询 电话:
欢迎同行介绍 15867888512

投资理财找亚夏财富
惊喜等着你
财富热线:4008777137
地址:宁波市江东区中山东路796号东航大厦17楼1707室

租售
81800018, 87321099

行状广告收费标准:
黑白40元/行/天(13字)
套红50元/行/天(13字)
优惠套餐多多,欢迎来电咨询

办公住宅 租售

办公房出售
因本人长期去外地发展,现出售或出租位于高新区和美城广场前程国际大厦120平米全新精装办公楼。
有意者联系:13216610066

海曙区青林湾二期学区房714楼162㎡,精装修,13805844605陈

商铺店面 租售
店面出租百丈东路99号800㎡,适合各种行业13362840339
永寿街135㎡双店面租88452063

餐饮酒店 租转
350㎡酒楼22万15958895268
营业中的饭店转让1588858816

咖啡馆转让
宁波市鄞州中心地段,全新大型品牌咖啡馆约1350㎡,环境优美,营业状况良好,有固定商务群体。具体价格面议!
电话:15306658558钟先生

月湖盛园380㎡西餐厅转让或合作,剩4年合约18758809299李
江北美食堂棋牌转13586500857

休闲娱乐 租转
宋诏桥宾馆转让13957498882
老外滩棋牌室转让15968441971

厂房仓库 土地
联丰中路古庵村一楼1400㎡厂房出租,可分租,18368239998
洪塘9000㎡厂房出租63056126

优质项目转让
稳定项目经营权转让,位于北仑峙山路7#9#(场地、办公楼、仓储、宿舍等转让)。
电话:13858259398谢老板

标准厂房2200㎡出租
下应鄞县大道启明路777-9号1-2楼有货梯。13705748030董
厂房出租江北大道225号一层楼
厂房3幢层高8米2968㎡,有3台5吨行车,二层楼1幢1212㎡厂内独立院13362840339
1000平方,高棚,小港,大石门村办公楼旁边。俞13396682228
通途路丁家山旁地5亩房2亩出租;水电齐交通好13805810110

公墓地转让
现有北仑经营性公墓整体转让,欢迎来电洽谈。
汪先生:13605749558

五乡1400㎡厂房出租87729389
蛟川4000㎡厂房租13567449931
江北余姚厂房出售13738861922
出租出租470㎡厂房1896789005

厂房出租
白杜南香工业区20亩标准厂房出租,厂房新。看图加微信,微信账号:plant112233
联系:俞先生15356011369

豪宅租售
紫玉台高层约600平方米大平层,私家游泳池三江口豪宅出售,海景花园430平方米江景房租售,价格面议。
联系人:15906513684周先生

职场 纵横
81800018, 87321099

招聘照明业务员,文员若干名;有工作经验优先。13605889904
外贸公司招聘专职小车司机,需宁波大市户口13806675379杨

诚聘待业人员
每天早上8:30到11:00上班,双休。待遇:1000-4000元+奖金+四险一金,年龄25—50岁,学历高中及以上。
电话:15858420680时经理

诚聘
本公司从事养老开发,现招聘颐养顾问及主任,要求:45至65岁,女性优先,离退休优先。月薪2500—8000双休。
地址:江东区曙光大厦21楼B5
电话:0574—56803295蒋经理
15990599393刘经理

诚聘
周一至周五8:30到11:00上班,双休,待遇:4000+绩效奖金+十月季度奖金+年终奖
地址:环城西路北段225号真和大酒店1217办公室
电话:13373892486朱经理
13023732508潘经理