

给娃矫牙到底该从几岁开始？

甬城牙医大咖屠嫩斐周日开讲，邀请百位市民参加

暑假是孩子牙齿矫正的黄金期。不少家长关心的是，给孩子去矫正牙齿，究竟该从几岁开始？矫正牙齿的过程痛苦吗，坚持不了怎么办？矫正牙齿要花多少钱？本周日(6月30日)，甬城牙齿矫正大咖屠嫩斐将在宁波牙科医院开展牙齿矫正公益讲座和义诊活动，邀请100位市民参加。

如今，初中生里的“牙套哥”“牙套妹”越来越多，为什么这么多孩子要矫牙？宁波牙科医院院长、宁波牙科协会会长屠嫩斐介绍，主要是因为现代人的食物越来越精细了，牙齿扎根的颌骨有所退化，很多人的颌骨容纳不了那么多的牙齿，导致各种牙齿畸形的出现，比如地包天、龅牙等。

宁波牙科医院执行院长穆锦全，是鄞州区花百万

元重金引进的医学人才，是江苏省口腔正畸专委会副主委。他告诉记者，牙齿不整齐影响的不只是美观，严重时对身体功能也会造成影响。比如牙齿不整齐就不容易清洁，容易得蛀牙和牙周病，还可能影响咀嚼功能，导致消化不良，甚至影响到发音。

暑期是孩子矫正的黄金期，想带孩子矫牙，又不知道从何入手？6月30日，宁波牙科医院(宁波市宁穿路1821号)将举行“暑期正畸大讲堂”活动，由宁波牙科协会会长屠嫩斐主讲《如何让牙齿改“斜”归正》。

参加讲座的每位读者可以免费进行口腔全景拍片，和屠嫩斐、邓峰、穆锦全、谢静忠四位主任医师面对面，请专家给予专业的诊疗建议。每位参加义诊活动的市民，可免除480元正高专家诊疗费，享受最高

2000元暑期公益正畸减免基金。

由于场地有限，此次讲座限100人报名，先到先得。为了保证每位参与者都能得到好的服务，此次活动分上午、下午两场，时间分别在早上8点半和下午1点开始。

报名方式，扫描右边二维码，关注“宁波晚报”官方微信，在微信后台回复“牙齿矫正”，即可报名。

记者 孙美星
通讯员 江超捷



宁波晚报官微

换凉席前没晒晒 3岁宝宝满身红疹

随着气温逐渐升高，不少市民早早换上了席子。放了一年的席子如果不做好清洁工作，可能引发皮肤病。

6月23日，在李惠利东部医院皮肤科门诊，一位年轻妈妈带着3岁的宝宝小星(化名)来就医。接诊的蔡宝祥主任一看这孩子的背部，发现密密麻麻的都是红疹子。仔细询问，蔡主任发现原因竟是出在每天睡觉的席子上。

原来，几天前，小星家里换上了凉席。换席子前，小星妈妈还擦洗过，但因为前阵子连续梅雨天没法晒。睡了几天，小星妈妈就发现小星的身上开始起疹子，一开始还以为是蚊虫咬的，身上特别痒，经常整晚睡不好。

蔡主任告诉家长，小星身上的红疹是螨虫过敏所致，这是典型的丘疹性荨麻疹，又称虫咬皮炎，而

导致宝宝螨虫过敏的就是凉席，医生给小星开了抗过敏的药膏。凉席、被褥这些经常和宝宝接触的物品上都有可能覆盖大量的螨虫，尤其是在闷热的梅雨季节，宝宝肌肤娇嫩，最容易被螨虫伤害。家里常备的风油精、花露水是宝妈们常给宝宝使用的东西，虽然可以缓解蚊虫叮咬的症状，但是不适用于螨虫过敏。

蔡主任说，每年夏天他都会接诊到因螨虫过敏来看病的人，尤其是孩子。夏天给孩子使用凉席前，一定要做好卫生工作，清洗干净后才可以给孩子使用；或者在凉席上铺一层棉布，让孩子不直接接触凉席。螨虫种类繁多，喜欢潮湿温暖(17℃~30℃)的生存环境，靠吃人体死皮为生，一旦汗液让凉席变潮湿，螨虫就会大量繁殖。

医生提醒，凉席使用前用开水烫一下，烫过的凉

席要放在太阳下曝晒，最好要持续晒三天。在使用过程中，最好每天用毛巾擦拭一次，遇到阳光充足的好天气，要经常拿出去晾晒。除此之外，卧室还要常开门窗通风采光，保持室内空气清新干燥，打扫房间时最好湿式清扫，避免扬尘。

梅雨天，阳光少，怎么办？蔡主任介绍了一种梅雨天轻松简单杀死凉席上螨虫的妙招，只要一个电烫斗，一条湿毛巾。如果这个席子有虫的话，可以用一个湿毛巾垫在上面，用电烫斗放在湿毛巾上来回的熨烫凉席，可以利用高温把螨虫杀死。

要注意的是，保持湿毛巾在每一个部位持续熨烫久一些，不仅能用高温的蒸汽来杀死螨虫了，也解决了凉席难以放在热水里浸泡的问题。毛巾还能吸附和带走螨虫的尸体、虫卵和粪便，一举两得。

记者 孙美星 通讯员 张林霞

每天88元，幸福家庭的养老解决方案

当宁波步入老龄化社会时，养老就成为一个绕不开的话题。自打影视界的老前辈、花样爷爷牛犇在老年公寓的生活照流传之后，那种配套高端齐全，要文艺有文艺，要格调有格调，要健康有保障的生活，不仅让与牛犇同年龄的人羡慕，也让一众年轻人直呼有了奋斗目标。原因无他，因为牛犇爷爷的生活，正是理想的养老生活的模样。

事实上，就在宁波的城中央，也有一处环境怡人、活动丰富、配套齐全、24小时专业健康守护的长者社区——星健兰亭。听说，最近这里超级火，参观是需要预约的。为此，工作日的时候，记者驱车又跑了一趟星健兰亭。尽管有心理准备，但还是被大堂里络绎不绝的访客给小小地“镇”了一下。每个工作人员的日程都安排得满满的，趁他们短暂休息的间隙，与他们聊了聊；又随机找了几位实地考察的市民，不禁被他们这种追求更好生活的热情所感染。

他们当中有许多人，曾经因为各种各样的理由，在不同的养老方式间兜兜转转，但最终都将星健兰亭作为幸福的落脚点，开启了人生中的全新旅程。

记者 包佳



在星健兰亭实现了“小团圆”

80多岁的李女士和老伴，退休多年，家里的琐事，原本都交由一位知冷知热的阿姨打理，小日子也不错。但是前不久，阿姨把服务多年的主人家给“炒”了。究其原因，阿姨也是不得已。阿姨的孙女出生了，她得去照顾新生儿。阿姨的离职，让李女士和老伴的生活出现了不大不小的空缺。随后，子女们也精心物色了几位保姆给父母，但接下来却是小摩擦不断：生活习惯不一样，阿姨做的菜不好吃，就这样，一连换了3个，都是如此。

好在此时，事情有了转机，李女士有个弟弟，已经在星健兰亭入住了一段时间，小日子过得很是惬意。于是，就建议姐姐和姐夫来星健兰亭看看。一脚踏进这里，李女士和老伴就被这里热气腾腾的生活所感染，合唱俱乐部、模特俱乐部、乒乓球俱乐部、摄影俱乐部、太极俱乐部、门球俱乐部、钢琴俱乐部……让本来就颇有文艺气质的李女士欢喜不已。至于老伴，就在参观星健兰亭的过程中，与自己的老同学不期而遇。

于是，李女士和老伴自然而然地成为了星健兰亭的会员。接下来的日子，在李女士的现身说法下，更多的亲戚陆陆续续搬进了这里，大家在星健兰亭做起了邻居，实现了“小团圆”。

想过有品质的养老生活，得趁早

周先生入住星健兰亭的经历，在会员中也颇有代表性。

两年前，周先生对于养老社区，还是有点小小的抵触情绪的。他想着，自己精力充沛，年富力强，考虑养老的事情为时尚早。虽然身边不断有朋友成为这里的会员，但是周先生不为所动。但不久前的一次摔跤，让周先生改变想法。虽然最后没什么大碍，但是送医院、做检查等一系列的手忙脚乱，让他意识到，养老一事，得提上日程。

退休前从事研究工作的周先生，把多年前职场上的严谨态度拿到了考察养老社区上，在对众多的养老机构进行

实地考察，并且一一“打分”后，最终选定了星健兰亭。只不过，周先生为之前的犹豫交了点学费：同样的面积，比两年前多花了20多万元才拿下。

自打入住后，周先生就像吃了颗定心丸：社区内设医务室，小病都可以在园区内解决。宁波市第一医院江北分院与社区仅一墙之隔，而挂号机就在自己居住的公寓楼下。想去医院，在楼下的挂号机里挂了号，然后来到“贴隔壁”的医院门口，刷刷卡，滴一声，那扇通往医院的门就打开了。平日里，每位会员都有自己专属的健康档案及健康顾问，每季一次专题讲座、咨询和答疑，每年一次健康体检，还有一对一指导。

“养老得趁早”，这是周先生向来这里探访的老朋友说得最多的一句话。

未雨绸缪，“占坑”养老两手准备

复星出品，必属精品。宁波星健兰亭作为复星康复养老产业发展集团养老业务重要产品线，围绕“康、养、护”整合式健康服务体系，让宁波长者们享受到舒心、便捷、健康、内心丰盈的幸福生活。

对于这一点，在上海工作的老宁波徐先生可谓“门儿清”。复星旗下的养老产品，在上海一房难求，让他第一次来到星健兰亭，就果断出手。“优质养老资源的供需不匹配，短期内不太可能解决，而且短时间内，要在宁波城中央再出现这类高品质的养老社区，可能性也不大。再说，星健兰亭的养老门槛，同一线城市相比，真的不算高，70万元—120万元左右的会员费，最低88元/天的服务费，同上海相比，相当划算。”

徐先生一下子出手了两套：一套给在宁波的姐姐入住，一套先“占坑”，为自己今后的养老作储备。

电话：87239090
地址：宁波市江北区云飞路99号
(第九医院南侧)