

咬铅笔、啃手指、没事托着腮帮子,张着嘴呼吸…… 这些小习惯,让孩子越来越难看

当今社会,物质生活水平的飞速提高,给青少年的口腔健康带来了极大的挑战。龋齿、牙列不齐……然而,家长和孩子对于这类问题往往没有引起足够的重视,很多小问题都在忽视和拖延中不断加剧。

上周,现代金报联合多家口腔医院,启动了“爱牙护齿、微笑成长”计划。

首站,我们邀请到了牙博士口腔医院的七名医生走进了宁波市鄞州实验中学,为300多名初一的学生进行了全面的口腔健康检查。

我们居然发现——

10%的孩子有龋齿问题,30%的孩子牙齿清洁不到位,70%的学生有牙齿变色、牙周炎、牙齿不整齐等问题,究其原因,主要是口腔知识知晓率太低,没有把牙齿健康当做生活的一部分,甚至有的孩子连正确的刷牙都不会……

为此,牙博士口腔医院的副院长邓安全医生应邀来到宁波市鄞州实验中学,从专业的角度,围绕各种口腔疾病的危害,以及青少年口腔卫生习惯的培养和对孩子心理健康可能造成的影响,进行了深入浅出的讲解。

看似简单的刷牙,做对的却没几个

“同学们,你们会刷牙吗?”听到医生这么问,台下的学生们有些发愣。他们的表情似乎在说——这还用问吗,刷牙谁不会啊?“那谁敢说自己的刷牙方式是完全正确的?”这下大家有些没底了,虽然刷了这么多年,但的确从未经过“正规训练”,刷牙方式也是纯凭个人喜好和经验。

事实上,别说是孩子,没有经过专业指导的成年人,

也很少能掌握正确的刷牙方式。简单来说,刷牙要掌握几个准则:至少3分钟以上,且保证每个面都刷到;宜选择巴氏刷牙法,使牙刷与牙长轴呈45度角,刷毛一部分进入龈沟,一部分在龈缘上,做前后方向水平颤动10次,每次2—3颗牙。

几个口腔坏习惯,让孩子越长越难看

“原来刷牙还有那么多讲究啊!”听着讲台上的医生讲如何刷牙,座位上的学生开始议论起来,这时候前排有个学生不知不觉咬起手指,陷入了沉思。

很多孩子在思考的时候都喜欢咬铅笔、啃手指,喜欢把手托着腮帮子想事情,还有一些孩子睡觉的时候会张着嘴巴,甚至在看电视的时候也会不自觉张开嘴。医生告诉孩子们,“这些小习惯会影响牙齿的正常排列,妨碍颌骨的正常发育,通俗易懂的说,就是会让你们越长越难看。”

很多心理问题,其实都和牙齿有关

讲座中途,医护人员随机查看了几名学生的牙齿情况。和想象中的一样,问题不少,龋齿、牙齿发黄、牙列不齐……问及是否有定期检查牙齿的习惯,多数孩子都表示,只有在出现明显的症状如牙疼时,才会去医院。

俗话说“牙疼是小病,但疼起来要人命”。事实上,牙齿问题之于全身健康,有着牵一发而动全身的影响。更重要的是,青少年时期,孩子的心理比较敏感,牙齿问题也会引发不少心理问题。邓医生解释说,牙列不齐的孩子,往往不敢大笑,这种自卑很有可能延续到成年后;龋

齿治疗不当的孩子,吃东西时容易嵌塞食物,也会产生口臭之类的社交尴尬……除了家长应该引起重视,孩子也应该主动将牙齿问题的困扰告诉爸爸妈妈,早发现、早治疗。

记者 徐徐文/摄



砂锅鱼头汤

从小,我就对砂锅鱼头汤情有独钟。那乳白色的鱼汤,润滑软糯的鱼肉,香气扑鼻的蘑菇,又软又爽口的豆腐……还有那令人垂涎三尺扑鼻而来的阵阵余香,令我神往,令我陶醉……

今天,我又想吃砂锅鱼头汤了。于是妈妈便带我去菜市场买了一条体形肥硕的大花鲢。回到家,妈妈刮了鱼鳞,清理内脏,里里外外认真地清理了一番,一切准备就绪,就要开工了。妈妈先切鱼头,再放入油锅,煎到两面都呈现金黄色,捞出,放入砂锅,兑冷水用大火煮沸,再用文火静静地煨,并放入佐料。将汤熬成像牛奶一样的乳白色时,再把事先准备好的豆腐块儿、笋片、木耳、蘑菇、白萝卜片……一股脑丢进砂锅,最后再撒些青蒜,炖开即可。

妈妈把这鱼头汤端上来时,我洗好手,抄着筷子掀开锅盖,一阵白雾迎面而来,一阵浓香扑鼻而来,一道色香味俱全的美味扑我而来!吃一块鱼肉,肥而不腻,喝一口鱼汤,鲜而不腥,一个字:绝!

看着这一锅鱼头汤,我心里特别高兴,一来劲胃口大开,吃得更多了。

宁波国家高新区实验学校504班 熊可欣
小记者证号:192363 指导老师:陆青春

种子发芽

万紫千红的春天来了,一颗黄豆种子正在湿润的泥土里睡觉。“呼呼呼,呼呼呼。”它睡得又香又沉。

一只小蚯蚓蠕动着胖乎乎的身体,温柔的爬到小种子身边,轻轻地从小种子耳边呼唤道:“小种子,醒一醒,春天来了,要发芽了。”

“干嘛,干嘛!小蚯蚓外面的世界是什么样的呀?”小种子揉了揉眼睛,伸了伸懒腰问。

“外面有五彩斑斓的花朵。有翩翩起舞的蝴蝶,还有陪你唱歌的鸟儿……快发芽,出来看一看吧!”

小种子喝了几口水,吃了几口肥。小种子胖了一圈。

突然,地蜈蚣从潮湿的泥土里爬了过来,张着血盆大口,两眼发光,扑了过来,喊道:“我正饿着呢,正好午餐送上门来了!”

“啊,救命啊——”小种子吓得浑身发抖,直往后退。

“呱呱呱”青蛙的叫声吓跑了地蜈蚣。

小种子每天喝水、吃肥。有一天终于钻出了地面,“哇——外面的世界真美好。”露珠在叶子上翻跟斗,阳光照耀着它,小鸟抚摸着它……

小种子可真幸运!

宁波国家高新区信懋小学201班 郑扬
小记者证号 191801 指导老师 陈瑶

学做小雷锋

2019年3月2日,306班雏鹰小队冒着大雨来到舟宿云庭的图书馆学做“雷锋”。

同学们来到小区活动室的二楼图书馆,管理员老师马上给我们大家分配任务了。四人一组,有的整理绘本亲子阅读室,有的打扫地面,有的清扫阅览室,有的整理文学馆。分配好后,大家急忙奔向各自区域,热火朝天的干起来了。我和任子昊、邵允澜负责清扫阅览室,我们三人分工明确,一人清洁一角。擦桌子、搬凳子,我们可一点不肯停歇,忙得连口水都顾不上喝,把我们累得满头大汗,当看到整齐明亮的阅览室,想着人们在这种干净的环境读书,我们三人露出开心的笑容。

走到绘本室,只见那里的同学们在把书架上乱糟糟的书一摞摞往下传递搬运,有的在按数字、字母分类,有的在整理书架。看着整齐的书架,我们欢呼着。

图书馆老师说我们是一帮热心的“小雷锋”。我喜欢这个称号,今后要多做几回“雷锋”。

宁波市镇安小学306班 王婧
小记者证号:196362 指导老师:于彩娟

我的同桌金瑞同学

她梳着一双短短的辫子,黑亮亮的眉毛下嵌着一双乌黑的眼睛,像钻石一样闪闪发光,看起来很漂亮。

她学习成绩很好,上课很认真。她全神贯注地听着老师的讲解,身子一动不动,眼睛一眨不眨,生怕漏过哪个细节,就连一只调皮的小黄蜂在她的头顶上转来转去,也不理会。

她朗读课文,声音脆生生的,很是好听,连阳光也听得入了迷,偷偷地从窗口钻进教室来。

她就是我的同桌金瑞同学。

宁波市鄞州区江东中心小学华光校区202班 王致远
小记者证号:190151 指导老师:仇巧瑾

马路变形记

妈妈送我上学的路上会经过一家幼儿园,幼儿园门口是一条笔直的柏油马路。

一天,我坐着妈妈的电瓶车又经过这条路。一到幼儿园门口,车子就开始一颠一颠的,人也随着一耸一耸的,就像在蹦蹦床上一样。

妈妈告诉我,马路也是有生命的,冷的时候它就像一个瑟瑟发抖的人缩了起来,热的时候它又舒开了身体,变胖了,这叫热胀冷缩。

真好玩,这成了我每天上学路上享受的趣事。

华师大宁波艺术实验学校101班 钱承亦
小记者证号:196278 指导老师 任爱芬

方巾上的告白

1911年3月26日深夜,香港临江边的一幢小楼上,一盏孤灯迟迟未息,灯下那支跳动的笔尖化为黑色的剪影,那是广州起义前的几日,林觉民先生用泪珠和墨水,书写下了如今我正捧在手心的《与妻书》。

“意映爱妻,见字如面……”我又回到译文的开头,这封饱含深情的家书我已反复阅读数次,尽管我只是一个生活在幸福昌盛年代的娇惯小孩,也能够体会烈士此刻的悲怆和柔情。方巾短小情谊深长,一个个如泪水般晶莹剔透。如血汗般坚强有力的文字,浸透了方巾,浸透了桌面,刻入了中华数万万儿女燃烧的心田!

那次广州起义,无情地将诸多有情人一刀两断,但我没有听见他们的怨言,正如《与妻书》中所述:“我为国牺牲,死一百次也不推辞”,他们始终坚信,为了国家的死才是有意义的死。就像我国第一位爱国主义诗人屈原为国投江自尽,帅才岳飞背上的“精忠报国”……除了这些流芳百世的传奇英雄们,更有数不清的无名英雄,他们出生卑微低贱,不通晓文字,不会吟诗作赋,过着清贫的生活。但平静的生活无法抚平他们热血沸腾的心灵,他们用自己的方式,向祖国致以最真挚的爱。

就义的烈士们,他们都有妻儿老小,有思念的故乡,他们都是血肉之躯,再铁石心肠也放不下儿女情长,林觉民先生代无数先烈表明,他们扩充自己的爱,去爱中华所有儿女。

1911年广州起义的前几日,泪珠与笔墨齐下,林觉民先生用方巾上的告白,与起义同胞们向中国,告白。

宁波市鄞州区江东中心小学中山校区503班 翁钰尔
小记者证号:196181 指导老师:王迪莹

康乃馨

康乃馨,一种朴素而美丽的花。它既不像百合一样娇艳动人,也不像玫瑰那么妩媚多姿。我的房间就养了这么几株康乃馨。

我看着它们在泥土里一天天慢慢长大。有的花瓣儿全展开了,露出了纤细的花蕊。有的才展开四五片花瓣儿。有的还只是花骨朵,像害羞的小姑娘收住了笑脸。这些花儿有大红的、玫红的、纯白的,还有的红黄相间。

康乃馨常常飘来一阵淡淡的清香,伴着这沁人心脾的清香,我仿佛看到了五颜六色的花儿在欢快地舞蹈,青翠欲滴的绿叶正在为这群轻歌曼舞的花儿鼓掌。还有几朵含苞欲放的花儿悄悄地张开嫩黄色的笑容。

随着春天的到来,康乃馨绽放得令人陶醉!

宁波市宋诏桥小学307班 竺昕岚
小记者证号:191255 指导老师:孙意红