



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

孩子要想长得好 这些坏习惯不能有

有的孩子小时候非常漂亮,但是随着年龄增长,尤其是换完牙之后,容貌会出现非常大的变化。出现这种情况的一个重要原因是孩子存在口腔不良习惯。这些不良习惯让孩子的牙齿,甚至面部骨骼的发育受到一定程度的影响,导致面部不协调,给人的直观感受就是不好看。

在这个“看脸”的时代,颜值对一个人来说是非常重要的。影响一个人颜值的因素有很多,遗传是最重要的一个方面,同时后天的环境因素对容貌影响也非常大,其中生长发育期的口腔不良习惯就是一个非常重要的因素。在孩子的成长发育期,如果存在一些不良的口腔习惯,会对他们的颜值造成一些不易挽回的影响,所以家长应该引起重视。



图片来源于网络

那么,有哪些口腔不良习惯会影响孩子的面部发育呢?常见的有以下几个方面。

吮指习惯 吮吮是宝宝出生时就具有的本能。在婴儿时期,吮吮能增加孩子的安全感。对于宝宝来说,手指无疑是拿来吮吮最方便的东西。所以,很多宝宝有吮吮手指的习惯。

1岁以内的孩子有吮指习惯是没有问题的。但是,1岁以后的孩子如果还有非常严重的吮指习惯,家长就要想办法帮助孩子戒除了。这个时候,孩子的前牙已经完全萌出,吮指习惯不仅会伤害被吮吮手指的皮肤,使皮肤破溃,还会影响牙齿及颌骨的发育。吮吮不同的手指时,由于施加在牙齿和颌骨上的力量不同,会产生不同类型的畸形。吮吮拇指时,上颌牙齿被推向前方,下颌牙齿被压向后方,孩子会形成“地包天”。而吮吮食指时牙齿受力的方向则相反,孩子容易形成“地包天”。

口呼吸习惯 孩子刚出生的时候都是用鼻子呼吸的,这是一种正确的呼吸方式。随着年龄的增长,有些孩子会患上过敏性鼻炎、扁桃体肥大、腺样体肥大等上呼吸道疾病。这些疾病造成鼻腔一定程度的阻塞,影响了孩子鼻腔的通气,孩子为了呼吸更顺畅,就被迫改为用口呼吸。口呼吸是一种异常的呼吸方式,由于口腔气流的不平衡,面部骨骼和牙齿的生长都会受到一定的影响,出现“龅牙”、下颌后缩、开唇露齿。这就是典型的“腺样体面容”。

咬唇习惯 咬唇往往是咬下唇,有咬下唇习惯的孩子经常将下唇放在上下牙齿之间,久而久之,上前牙就会过度向前生长,出现“龅牙”。有咬上唇习惯的孩子

较少,咬上唇会让孩子出现“地包天”的情况。

夜磨牙习惯 多数人觉得夜磨牙只发生在成年人身上,事实上,儿童也会有夜磨牙的习惯。有些家长认为孩子夜磨牙是因为身体内有寄生虫,其实寄生虫只是引起孩子夜磨牙的其中一个因素。当精神紧张、进入新的环境时,孩子也有可能发生夜磨牙。有时候孩子因为生病,呼吸道不是特别通畅的时候,会通过移动下颌的位置来增加气流,也会发生夜磨牙。偶尔的夜磨牙不会对健康造成影响,但是频繁的夜磨牙会使牙齿发生磨损,使牙齿的高度变低,从而影响面下部的高度,使面部看起来不协调。

偏侧咀嚼习惯 如果孩子一侧的牙齿因严重龋齿导致疼痛,甚至牙齿缺失,该侧的咀嚼效率大幅度降低,孩子就会放弃用该侧咀嚼食物,而改用另一侧咀嚼,久而久之就会形成习惯。这种习惯会严重影响面部骨骼的发育,导致面部不对称。常用的一侧往往较饱满,而废用的一侧往往较扁平。

家长如果发现孩子有上述口腔不良习惯,要及时帮他们纠正,必要时到医院就诊,以免影响牙齿及面部骨骼的发育,进而影响孩子的颜值。

还有一点,是妈妈们需要注意的,即错误的喂养习惯。喂奶是宝宝刚出生时妈妈就需要做的事情。正确的喂奶姿势是孩子半躺,呈四十五度。而有的妈妈习惯躺着给孩子喂奶,觉得这样比较省力,妈妈也能得到休息。殊不知,这也会让宝宝养成不良习惯。躺着吃奶的孩子,会习惯性地将下颌前伸,容易出现“地包天”。

(据《健康报》)

治打嗝,中医有招

打嗝,医学称之为呃逆,是因气逆动膈,致喉间呃呃连声,声短而频,不能自控的病症。该病轻重差别十分明显,轻者属偶然发作,多可短时间内不治自愈,重者有持续数日、数月、甚至数年的。

◎打嗝是如何形成的

呃逆的病位在膈,由胃气上逆动膈而成,病变的关键脏腑为胃,并与肺、肝、肾有关。如肺气虚或郁,失于肃降;胃气失于和降,或胃肠腑气不通,浊气上逆;肝气郁结,怒则气上;肾不纳气,虚则厥逆等均可动膈,导致“打嗝”。其中,以胃气上逆动膈最为常见,多由饮食不当,情志不舒和突然吸入冷空气而引发。另外,中枢神经系统疾病(如:脑炎、脑膜炎、脊髓炎、脑肿瘤等)及全身代谢性疾病(如:电解质紊乱、肝性脑病等)也可引发。

◎打嗝的中医治疗

1.惊吓治疗:在患者背后突然敲打,致其受到惊吓,呃逆会因“怒则气下”戛然而止。再者用力伸舌,将勺柄或筷子插入口内,刺激悬雍垂或咽部,使其咽部出现作呕动作,然后让其闭口,咽一下口水,呃逆也会停止。或嚼服辛辣刺激性食物如生姜片、大蒜等,嚼碎后慢慢咽下,约经1-3分钟呃逆即可停止。

2.穴位点按法:患者仰卧,嘱其全身放松,医者用拇指重按患者两眉头处的攒竹穴(在面部眉头凹陷中,眶上切迹处),力度以患者感觉胀痛难忍为度,同时让患者配合做深呼吸,由轻到重,持续按压3-5分钟即可止呃;还可用两拇指按压两耳垂后面的翳风穴(在耳垂后方,当乳突与下颌角之间的凹陷处),向内前方用力,使其产生强烈的酸胀感,持续按压片刻,呃逆即可被制止。

3.穴位贴敷:吴茱萸10g,研细末,用醋调成膏状,贴敷于双侧涌泉穴,胶布或伤湿止痛膏固定,可引火下行,适用于各种呃逆。

4.耳穴压豆:取膈、胃、神门等相对应病变脏腑,用王不留行籽贴压。每日自行按压3-5次,力度以自己能耐受即可,该方法辨证后适用于不同原因引起的呃逆,疗效颇佳。

5.针灸治疗:以任脉膻穴为主,取穴膻中、内关、中脘、天突、膻中、足三里等穴。针灸治疗是临床治疗呃逆常用的方法之一,通过刺激特定的穴位,达到疏肝理气、健脾和胃,降逆止呃的目的,疗效显著。

6.拔罐治疗:取背部的膻中穴为主,辅以肝俞、脾俞、胃俞等特定部位进行拔罐,刺激局部皮肤,达到活血化瘀、健脾和胃、疏肝理气的作用,进而缓解呃逆的症状。

7.民间验方:取柿蒂10枚,煎水成200ml,分两次口服,每日一剂。

8.中药内服:对顽固性呃逆,可用丁香6g、柿蒂10g、竹茹10g、芦根10g,水煎内服每日2次,一般服用3-5剂可控制。

◎如何预防打嗝

1.饮食以清淡易消化为主,不要食用过冷或过热及辛辣刺激的食物,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料。2.吃饭时注意力集中,细嚼慢咽,不大声喧哗,不玩手机,不读书看报。3.注意胃部保暖,调理好情绪,保持心情舒畅,适量运动,增强体质。(本报综合)

党的二十届三中全会昨举行

中央委员会总书记习近平代表中央政治局向全会作工作报告 就《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定(讨论稿)》向全会作说明

暖心! 陈奶奶第10年参与金秋助学

株洲晚报融媒体记者/郑炜青



●公益之路 2015年7月,株洲日报社校园记者俱乐部小记者刘千祺将其在株洲晚报发稿的所有稿费1600元全部捐出参与金秋助学,陪同其前来捐款的是陈奶奶。从陈奶奶第一次陪孙子捐款算起到今天,她参与金秋助学已经10年了。

●记者采访 7月11日是2024'株洲日报社知株侠金秋助学季的第三天。上午9时左右,一名中年女士走进日报社新闻大厦,称是陈奶奶侄女,因为老人腿脚不便,特意委托她来捐款,“老人是《株洲晚报》的老读者,对钱看得很轻。今年晚报报道

了一个退伍军人陷入困境的事,她捐了2000元;晚报报道一个学生得了重病,急需帮助,她又毫不犹豫捐了2000元。”

陈奶奶委托侄女带来的是一个红包和一封亲笔信,红包里装了2000元现金。陈奶奶今年78岁,市科技局退休,她老伴今年86岁,夫妻俩一直热心公益。这一个月月以来,陈奶奶一直在伤科医院住院。但知株侠金秋助学季来了,老人心里一直记挂着这个事。

陈奶奶在信中说:“看到‘金秋助学’启动的消息,我们很快准备了捐助的钱。最近因为我腿脚行走不便,就请我的侄女来捐钱……”

记者了解到,第一次由奶奶陪同来捐款的刘千祺,2018年考上8年制本硕博连读的医科大学,今年下学期已经读到第7年了。

目前,知株侠金秋助学活动正火热进行中。7月11日下午,家住荷塘区的网友彭丽梅女士代其儿子杨昊喆同学捐款100元助学,这是其儿子第二年参与助学。11日晚上,罗宇浩女士添加记者微信,捐款600元,她在微信中留言道:“我想为金秋助学尽一份力。”7月12日上午,“姜汤大姐”韩无盐骑车来到株洲日报社,将1000元助学款交到知株侠金秋助学工作人员手中,这是她连续第七年参加金秋助学活动。(相关报道详见03版)

今天最高温直冲39℃



近日,位于荷塘区仙霞岭村的荷花美丽绽放,吸引游客前来赏花拍照。网友/神龙宝刀 摄



株洲市气象台-株洲晚报合作

这两天,株洲的天气,很容易让人联想起一部曾经热播的电影《全城热恋》。影片里,那些挥洒如雨的汗水,呼呼作响的电扇,甚至张学友唱的《热辣辣》,都跟株洲现在的天气有几分相像。

昨天,株洲最高气温升到37.1℃,是7月以来连续第12个高温天。市气象说,本周接下来的日子,株洲依然是晴朗或多云的天气,市区最高气温38℃-39℃。

今天,最高气温39℃,如果一旦达到这个气温,那将是今年夏天来的最高值。

关于气温要冲刺到39℃这件事情,上周,市气象台就提过,到了现在这个时候,想必大家有足够的心理准备。

其实对于株洲的夏天来说,39℃不常见,但随着近年来全球气候变暖,夏天最热的时候,总有几天最高气温达到或超过39℃。

这么看起来,现在的热也是很正常的。再换一个算法。前几年,株洲夏天超过35℃的高温天都在40天以上,甚至有几个年份高温满勤。如果今年也和往年一样,那么,这样的热,只不过是开始罢了。

今天 晴天间多云 29~39℃
明天 晴天间多云 29~38℃
后天 晴天间多云 29~38℃
风力:2~3级 风向:南风
(市气象台7月15日16时发布)

低至0.66元/瓶 农夫山泉“有点急”

02

“新区童行”项目首次进驻农村 “官方带娃”家长放心 孩子开心

04