

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

本刊插图：王位、陈欣、陈旭



科学护牙

“小口腔”有“大文章”

■ 实习生 田利华

龋齿、牙周病是损害牙齿健康的常见病、多发病，而口腔健康不仅关系着孩子的牙齿健康，还会影响孩子的身心健康。今年，“全国爱牙日”便把主题定为“口腔健康，全身健康”，从爱牙护牙出发，守护孩子的身心健康。

家长如何更好地引导孩子了解爱牙护牙知识，帮助孩子预防常见的儿童口腔疾病，养成良好的口腔卫生习惯？本报采访了四川大学华西口腔医院口腔临床医学博士、中华口腔医学会儿童口腔医学专业委员会专科委员教丹婷，助力家长和孩子打好牙齿“保卫战”，拥有一口健康的牙齿。

乳牙龋齿不重要？ 龋齿要早发现早治疗

龋齿是儿童最常见的疾病，是一种在细菌感染等多因素作用下，导致牙体硬组织进行性破坏的疾病。如果没有及时治疗，可能引发牙髓炎、根尖周炎，甚至颌骨炎症等并发症。

那么，龋齿会对孩子的健康带来哪些影响呢？教丹婷说，首先，龋齿会带来疼痛，孩子可能会出现疼得晚上睡不着觉的情况，影响睡眠；其次，龋齿会导致孩子的咀嚼受影响，嚼不烂食物就会增加胃肠道的负担；第三，严重的龋齿会影响孩子的咬合，甚至影响脸型。

乐乐(化名)是一个12岁的小姑娘，因乳牙龋坏严重，家长却不管不顾不治疗，龋齿引起乐乐下颌大面积囊肿，只得做了下颌骨切除手术。虽然恢复情况还不错，但乐乐下排牙齿缺了几颗，小小年纪就戴上了假牙。据国家卫计委2017年底第四次全国口腔健康流行病学调查显示，5岁儿童乳牙龋患病率为70.9%，比10年前上升了5.8个百分点；12岁儿童恒牙龋患病率为34.5%，比10年前上升了7.8个百分点。可见乳牙龋坏是极为普遍的，需要引起家长的重视。

然而，很多家长认为孩子的乳牙反正是会换的，乳牙龋坏无所谓，等恒牙长出来就好了。教丹婷表示，这是一些家长的认识误区。乳牙龋坏是需要干预的，因为有些龋齿进展很快，甚至会影响孩子身心的发育。另外，乳牙是长在骨头里面的，它的下方是恒牙，如果不处理龋坏，细菌就会由表面感染往下进展到深部感染，影响的其实是恒牙，最终可能引发一些严重的问题。当然，如果经医生判断，孩子龋坏的乳牙半年以内就会换掉，龋齿的进展也没有这么快，可以暂时不处理。但大部分情况下，孩子坏的都是磨牙，是需要及时处理的。

龋齿需要及时处理，那么，家长如何观察并发现孩子是否出现龋齿问题呢？教丹婷说，一般情况下，孩子8岁以前是需要由家长来给他刷牙的，在帮孩子刷牙的过程中，家长可以随时观察孩子的牙齿有没有异常。此外，定期做牙齿检查也很有必要。

被绑架的“完美”答案

朋友圈里流传着这样一则故事：一位母亲问5岁的儿子，如果妈妈和你一起出去玩，我们渴了，又没带水，而你的小书包里恰巧有两个苹果，你会怎么做呢？儿子歪着脑袋想了一会儿，说，我会把两个苹果都咬一口。可想而知，那位母亲有多么失望。她本想像别的父母一样，对孩子训斥一番，然后再教孩子怎么做，可就在话即将说出口那一刻，她改变了主意，她摸摸儿子的小脸，温柔地问，能告诉妈

妈，你为什么要这样做吗？儿子眨眨眼睛，一脸的童真，因为我想把最甜的一个给妈妈！霎时，母亲的眼里充满了泪花……

爱人看完后，也被那个懂事的儿子感动得落泪。她喊来女儿，问女儿：“宝贝，如果你和妈妈一起出去玩，咱们没有带水，而你的小书包里正好有两个苹果，你会怎么办？”女儿想都没有想地说：“妈妈一个苹果，我一个苹果。”

爱人眼里有些许失落，被乖巧的女儿捕捉到了，女儿忙改口大声

说：“我给妈妈挑个大的，我吃小的。”

听完女儿的回答，爱人还是不甚满意，女儿看着妈妈的眼睛，小声说：“两个苹果都给妈妈吃。”她眼巴巴地看着妈妈的眼睛，我也在紧张地观察着爱人的反应，爱人迟疑了两秒钟，一把把女儿紧紧抱在了怀中。

第一次女儿说“妈妈一个苹果，我一个苹果”，是女儿不假思索的第一反应，这恰恰说明女儿的心理思维正常，知道人人平等，懂得

换完牙才能矫正？把握牙齿矫正的时机

错颌畸形，涉及牙列与颌骨发育，既不能耽误最佳矫治时机，又不能操之过急。一般情况下，12岁左右进入恒牙列的阶段是矫治的关键时机。但如果孩子出现乳牙早失、地包天、偏侧咀嚼等情况，建议咨询专业医生进行早期矫治。比如有些反颌的孩子，不用等到换牙之后，三到四岁就可以进行矫治。有些孩子的乳牙长得很拥挤，可能是孩子的颌骨发育有问题，这种情况也需要早期矫治。而一些生理性位置不正的情况，等到换牙以后是会发生

变化的，可以等孩子换完牙之后再确定是否矫正。所以，家长不要去判定该不该带孩子做牙齿矫正，而应在发现问题时及时去正规的医疗机构评估。

小美(化名)从小就注重牙齿卫生，牙齿也一直很健康，没补过、没治过，每次洗牙，牙医都夸她的牙齿很健康，保持得很好，但终究是抵不过正畸。正畸刚开始上钢丝时，小美还能好好刷牙，每天水牙线、牙线、漱口水都安排上。后面开始戴皮筋后，钢丝和皮筋缠

在一块，与牙齿之间的缝隙变得很小，牙线都进不去，很容易塞东西。这两周，小美开始牙疼，去医院检查发现有一颗上磨牙龋坏了。

矫正牙齿容易引起蛀牙也是很多家长担心的问题。教丹婷说，矫正牙齿会增加清洁的难度，清洁不到位，确实会诱发局部的细菌滋生，增加蛀牙的几率。所以矫正牙齿时，家长要跟孩子强调刷牙的重要性，督促孩子做好口腔卫生并延长刷牙时间，少吃甜食和黏性大不易清理的食物。

口呼吸非小事，孩子健康是大事

除了龋齿等常见的牙齿疾病，咀嚼、睡眠等一些容易被忽视的习惯也会影响孩子牙齿的发育。其中，口呼吸是家长们比较关注的。

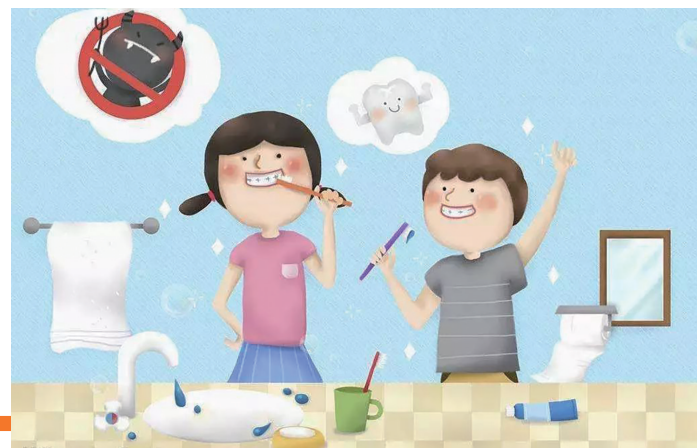
正常的呼吸是用鼻子进行，但如果孩子患有鼻炎或腺样体肥大等疾病，鼻子不通畅，就会形成口呼吸的习惯。长期进行口呼吸，孩子的舌头和下颌后退，会导致上颌前凸、上牙弓狭窄、牙齿不齐等。

值得注意的是，很多家长认为孩子睡觉闭不拢嘴就是口呼吸，担心影响孩子容貌而迫切要求早期矫治。其实，口呼吸要同时满足长期张口和用口呼吸两个条件，往往是鼻呼吸道不通畅才被动选择张口呼吸。如果孩子仅仅是张嘴嘴，但气流并不从口腔内进出，并不能称之为口呼吸。因此，家长应先带孩子到耳鼻喉科就

诊，排查并治疗鼻呼吸道的问题，然后才是口腔正畸治疗。教丹婷分享了自己和朋友处理过的一个案例。一个孩子本身有遗传问题，面型偏瘦、前凸，孩子来就诊时，第一眼看上去很像口呼吸的面容，但教丹婷当时有些犹豫，因为孩子爸爸的面型也是那样，她担心孩子只是单纯的遗传问题，并不是口呼吸，就随口问了一句。孩子说自己好像有打鼾的问题，于是教丹婷建议他去耳鼻喉科做检查和治疗。经过正确的治疗之后，孩子的嘴巴能闭合了，加上适当地加强咀嚼，推进了颌骨的发育，脸型慢慢也有了变化。

有数据统计，口呼吸在儿童中的患病率约为11%—56%，已经成为儿童非常常见的疾病。并不是所有的口呼吸都需要治疗，比如感冒后、过敏

性鼻炎的急性期等。通常轻度口呼吸会随着年龄的增加自动消失，但如果孩子存在长期性的口呼吸现象，就得注意了，需要排除是否有上呼吸道堵塞的情况。教丹婷建议，当孩子出现口呼吸现象时，家长首先要有意识地在白天培养孩子鼻呼吸的习惯，经常提醒孩子把嘴闭上，日积月累，闭嘴的习惯就会慢慢形成。其次，可以使用辅助工具，



■ 尚庆海

拥有发现美的眼睛

上周的某天下午，我接两个孩子放学回家。孩子们仍旧像往常放学一样，在车内打闹个不停，我照常会问儿子学校最近有什么趣事、新鲜事、开心事。他叽叽喳喳说完以后，话风突变，问我：“妈妈，什么是美？”我被这突如其来的一问弄得有些慌神，既惊诧于与他年龄看似不太相称的问话内容，又羞于自身的有限学识，思忖着该如何用浅显易懂的语言

议及如此“深刻”的话题。

我告诉他，我们现在看到的一切都是美的——繁华的闹市、干净的街道、来往的人们……绿树成荫是美，“流摊有序”是美，和谐相处也是美。没多久，我实在不知道该如何阐释美了。恰遇一超市，小宝又要求买糖，我索性将车停在路边，带他们进超市逛逛。

当我带着孩子们在超市门口准

备排队结账时，一股浓浓的鱼腥扑鼻而来，我“厌恶”地朝后退了两步，朝超市里面无聊地张望，不时招呼孩子们挨我身边站着。这时候，我听到收银员与一位妇女的谈话。那个妇女50岁上下，脸上起了无数“沟沟壑壑”，头发粗糙而没有“章法”，还夹杂着许多白发，明显看出来从来没有认真保养过，脚下那双黑色的水靴已经泛灰。这时，儿子拉拉我的衣袖，示意

我看她的水靴，然后轻声告诉我：“卖鱼的。”原来，鱼腥味是从她身上发出来的。接着，我听到她告诉收银员，半个小时前来这里买的大米忘了打价，她将大米带回家，准备开下锅时才发现没给钱，于是又重新回到超市，打好价。于是才出现了刚刚的那一幕。而这一切，恰被在旁边拿着口香糖的儿子尽收眼底。

我们结完账，大宝嚼着口香糖，小

宝喝着酸奶，欢声笑语地准备回家。这时候，我便趁机告诉大宝：“你刚才问我什么是美，刚刚看到的那一幕，就是美。一个卖鱼的商妇，穿着不时髦，打扮不时髦，身上还有味道，看起来的确不美，让人觉得不入流。但她能够看起来不怎么值钱的大米拿回来结账，这种精神与态度，就是人性的美。”儿子若有所思地点点头。

的确，美，对于我们来说，是留存

女儿上中学后，学会了说谎，这我和妻子很是无奈。

暑假前的一天，老师在群里发布消息，学校要在周六举办夏令营活动，我觉得这是个好事，能锻炼孩子的身心，可女儿却不同意去，还说了一大堆理由作为借口。我和妻子怎么劝，她都无动于衷，真是验证了那句“你有千条妙计，我有一定之规”。看着女儿执拗的态度，我们无计可施，孩子大了，不能强来，有时只能顺从她的意愿。我们虽然同意她不去参加活动，但在家必须完成数学练习册上的习题，她也爽快地答应了。

晚上下班回家，女儿主动把练习册拿给我们看。字迹工整，题也做得全部正确，妻子看了一遍，冲我使个眼色，我拿着练习册回到卧室，妻子问我：“你难道没看出来问题吗？”“啥问题？这些题闺女做得多好，多规整啊！”“你再仔细看看，题哪有一道都不改的，连擦除的痕迹都没有，这正常吗？”我仔细看了看，还真是，练习册干净得有点像复印件。

妻子走进女儿的卧室，把门关上，她们娘俩说了什么我不知道，只听得女儿好像哭了，小声地啜泣着。过了一会儿，妻子一脸严肃地走出来，“她承认了，是抄的答案，这孩子，还贪玩了，以前可没这样。我让她重新做一遍，她和我保证，下次不这么干了。”面对这样的情况，我唯有苦笑，孩子有自己的想法这是好事，但说谎却不是一件小事了。

放暑假的时候，我本打算让女儿去参加兴趣培训班。可女儿的舅妈又来了，我和妻子就没再强迫她非去不可，给孩子一个快乐的假期，别约束得太紧，这也有利于孩子健康成长。

哪里想到，她又一次耍起小聪明。下班回家时，我无意中碰了一下电视机，怎么感觉是热的呢？再好好摸一摸，确实很热。“谁看电视了？”我假装问妻子，“我没看啊，闺女是你看的？”“我也没看。”女儿的回答明显底气不足。“白天就你自己在家，你没看谁看的？”我问。“我真没看，你们别疑神疑鬼的。”女儿一副打死也不承认的表情。“算了，就当电视开了自己打开的。”妻子冲我眨眨眼，我们相视一笑。

接下来的几天，下班回家时再摸电视机，温度正常，看来女儿没再悄悄看电视了，她能够自律，我们感到很欣慰。不过，有一天，我提前下班回家，打开房门的一瞬间，女儿慌忙地关上了电视机。原来，她怕我们检查电视机的温度，提前关机，这天我回来早了，她没有预料到。看着她惊慌失措的模样，我忍不住大笑，她在我的笑声里越发窘态毕显。“爸，别告诉我妈，以后我不看电视了。”她态度诚恳。“好，但你得好好学习，我们会给你看电视的时间，以后不许再偷看电视。”“行，我会努力学习，说到做到。”女儿的表态坚定而可爱。

在那以后，女儿的学习成绩略有提升，看来，她真的说到做到了。对于孩子在成长过程中的说谎行为，还得顺其自然，巧妙引导，不能强硬管教，如此，烦恼就会被愉快所取代，孩子的成长也能快乐而健康。

当孩子学会说谎……

■ 陈裕

■ 陈仙

在心目中的印象。我们不光要提醒孩子感受美，还要引导他们发现美、挖掘美，拥有一颗爱美的心灵。罗丹说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。因此，我们绝不能仅仅停留在对物象的观察与对外部世界的感知上，也要有对内美的领悟。

将教育融入生活实践，是最好的教育方式。给孩子一双发现美的眼睛，胜过万千物质赐予。