

天真烂漫的“六一”儿童节到了！在儿童节，给孩子们送礼物、陪玩一天以及吃一顿美食都是不错的选择。不过，家长们或许也留意到，目前各大医院在“六一”儿童节当天也会举办各种各样的送福利活动，比如专家联合会诊、儿童健康公益讲座、小小牙医体验、快闪音乐会以及慈善公益救助等等，无不提醒着我们要注意孩子的成长、关爱孩子的健康。

孩子健康快乐地成长对父母来说才是最重要的。因此，本期《健康周刊》就父母们非常关心的儿童意外伤害、口腔保健、饮食营养等话题展开。

三岁儿童“整牙”是正畸低龄化？口腔专家：不一定！

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 方小艳 连敏

近日，一则低龄儿童“整牙热”的新闻引起关注。福州一位家长为“地包天”的3岁孩子戴上了活动矫正器。该报道指出，近年来，为两三岁儿童咨询口腔正畸的家长越来越多。那么从医学角度看，三岁儿童“整牙”是否为正畸低龄化？南方医科大学口腔医院（广东省口腔医院）院长黄少宏对羊城晚报记者表示，儿童正畸的时机和方式选择并非一刀切，儿童正畸的咨询量随着家长的重视而增加，但实际矫治量在专业医生的把控下，正规的医院诊治范围并未朝低龄化发展。

儿童正畸要找对“科”

“对于儿童正畸，时机和方法的选择非常重要。不排除有一些机构出于商业运作的目的，在不适合的时机建议儿童进行正畸。但对于俗称‘地包天’的骨性反颌，3-5岁的是一个合适的干预时机。”黄少宏表示，“特别需要提醒的是，并不是所有口腔科医生都对儿

童正畸给出专业诊断。需由儿童口腔科或口腔正畸科医生进行判断，而非口腔全科或其他科可诊断，家长更不要因广告宣传免费检查而自行作出为儿童矫治的决定。”

“近几年，儿童正畸的咨询量随着家长的重视而增加，但在我院，实际矫治量在专业医生的把控下，诊治范围没有朝低龄化发展。”黄少宏表示，家长有关注牙齿健康的意识是件好事，但不必过于焦虑，应学会找具有资质的专业机构和正畸资格的医生来判断。

“地包天”干预，不建议等到换牙后

很多人认为儿童牙齿正畸应该等到换牙后再进行，其实儿童正畸的最佳时机和方法，并非“一刀切”。黄少宏表示，儿童正畸有

两类。最常见的一类，是大家熟知的在孩子12岁左右换牙完毕进入恒牙期之后的矫治调整。而另一类则是经正畸医生判断，在乳牙阶段进行矫治会对未来骨骼和恒牙生长带来帮助的类型。这类乳牙阶段矫治通常在3-5岁进行，且需在整个生长发育期定期观察，每个患者都是个性化治疗，需由口腔正畸医生针对孩子的口腔情况设计方案，通过定制的矫正器来进行调整。

反颌“地包天”是其中最具代表性的一种。家长在发现孩子“地包天”时，应第一时间就诊。有些反颌是由于喂养习惯不正确造成的，尽早就诊发现后，通过改变喂养习惯就可能有所帮助。在不同阶段有不同的矫治方法，选择介入的时机和方法，应交由正畸医生结合各项专业检查来作出判断。

黄少宏表示，可建立每年为儿童做两次口腔健康检查的模式，在及时防治龋病的同时，无论是家长们担心的“口呼吸面容”，反颌、龅牙或其他儿童口腔问题，都可以借由龋病检查的过程，得到儿童口腔科和口腔正畸科医生的专业建议，有需要时及时指引到相关专业科室进一步诊治。



儿童学习烹饪前预防烧烫伤更需要掌握

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 黄黎锋

教育部印发的《义务教育劳动课程标准(2022)》明确提及，中小学生将于今年9月开始学习烹饪等劳动课程，外界对于孩子们在烹饪过程中容易受到烧烫伤颇为关注。“六一”前夕，广东省工伤康复医院烧烫伤预防志愿者们走进白云区集贤小学，为孩子们送来一份特别的儿童礼物：烧烫伤宣讲课——“远离烫伤小怪兽儿童课堂”。

认识烹饪课中的危险源

烧烫伤危险源无处不在，其中，尤其在烹饪课教学过程中，该院烧烫伤预防志愿者们介绍了以下几种儿童容易发生烧烫伤的因素：

第一，接触明火或者在缺乏防护意识的情况下接触易燃物，其突然燃烧后也容易将儿童烧烫伤。第二，接触高温热物(如热锅盖)、热蒸汽、热液(如开水、热油)。“从我院烧伤康复科接诊数据来看，儿童患者的比例逐年增高。其中，儿童烧烫伤事故70%是热水、热汤等造成的。”广东省工伤康复医院社会康复科主任邓文华接受采访时表示。第三，儿童还容易接触尚未冷却的饭菜从而发生烫伤。

“大部分人在发生烧烫伤后会选择第一时间去医院。”邓文华

说，事实上，很少有人知道烫伤后的前几分钟是黄金急救时间。

烧烫伤急救五字诀：“冲脱泡盖送”

据邓文华介绍，针对烧烫伤的预防与处理要注意以下几点：高温场所或容器需要有高温警示告知牌；孩子防范意识不强，老师、家长等不能让孩子接近高温容器或场所；一旦发生烧烫伤，记住五字诀：“冲、脱、泡、盖、送。”

冲：不要急于脱掉衣物，直接以15℃-20℃流动冷水冲洗烫伤处15-30分钟，快速降低皮肤表面的热度；

脱：充分湿润后再小心除去伤口处的衣物，尽量避免将伤口的水泡弄破，必要时可用剪刀剪开衣物，并暂时保留粘住的部分；

泡：继续浸泡于15℃-20℃冷水中15分钟，以减轻疼痛及稳定情绪，但要注意大面积烧伤的伤患，尤其是小孩和老人，应避免长时间浸泡于冷水中而导致体温下降；

盖：如果家里无烧烫伤药膏，或无其他专业用药，需要尽快用干净的衣物或毛巾、床单、纱布覆盖伤口，不要任意涂抹非烧烫伤外用药物或采取民间偏方(如：牙膏、酱油)等不科学的措施；

送：除极小或极浅的烫伤外，应尽快去邻近的医院处理。

孩子误服药物、硬物，怎么办？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

内镜治疗。

高炼炼介绍，大多数消化道异物能随粪便排出体外且预后良好，但部分病例异物会停留在消化道，约有20%-30%的患儿需接受消化内镜治疗，约1%需要外科手术。就医时家长需要告知医生疑似异物的名称、形状和大小，误吞时间及相关的症状，以帮助医生作出准确判断。

警惕高危消化道异物

对于孩子来说，腐蚀性异物、尖锐异物、磁性异物等属于高危消化道异物，比如纽扣电池可引起食管腐蚀坏死，尖锐异物易引起消化道穿孔、出血、腹膜炎等，若一次性吞服多个磁性异物，有可能因互相吸引造成消化道穿孔或梗阻。高危异物需要紧急内镜治疗，必要时外科手术干预。

另外，像药物、化妆品、洗涤剂、灭虫药等也都是儿童易发生误食的毒物。高炼炼介绍，此前，广州中医药大学第一附属医院曾接诊了一位误服了外用的炉甘石洗剂的3岁幼儿，误服量约50ml。

如果发现宝宝误服毒物，就医前家长需要做什么？

①如果皮肤被污染，脱去被污染的衣服，流动水冲洗污染皮肤。

②催吐：越早越好，用手指刺激小儿咽部及咽后壁，直接刺激促使呕吐。催吐前可让患儿饮温开水或牛奶后催吐，可反复进行。牛奶可作为吸附剂，保护胃黏膜，对某些特殊的毒物能起到中和或沉淀作用。

③记住误服物的名称、量，误服时间，是否为挥发性或腐蚀性毒物，是否有残留毒物或容器。尽可能详尽地把这些信息提供给医生。

营养规划要趁早 孩子长不高不可等到青春期

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪 靳婷



疫情防控期居家发胖了怎么办？儿童长不高是营养不够吗？孩子挑食怎么办？儿科专家表示，儿童营养问题干预要趁早。

疫情防控期，儿童蛋白质摄入可增加5%

“疫情防控期，居家时间增多，我们发现儿童肥胖的问诊量增加。”广东省人民医院儿科主任杨敏表示，主要原因是居家期间容易能量摄入过多，饮食结构单一，而运动消耗较少。

“除了均衡营养、增加运动外，可对儿童适当增加蛋、奶、鱼及豆类等优质蛋白质摄入，从每日膳食标准的10%-15%增加至15%-20%，以增强机体免疫力。”杨敏建议，“此外居家期间，应格外注意三餐规律，每天水果蔬菜不可少，并注意控制高脂肪和高热量食物摄入。”

孩子挑食怎么办？不要简单强迫！

对于不少孩子容易出现的挑食问题，杨敏建议，家长应仔细分析挑食原因，不要过于急躁，强迫孩子进食。

有些孩子的“挑食”很坚决，这可能是由于婴幼儿时期曾有食物过敏或腹泻等不好的体验，但当时语言发育程度未能及时表达，长大后就会主动回避。

值得注意的是，孩子的饮食偏好大多来自家庭影响。家长对食物的喜爱、饮食观念都会影响



孩子不爱吃、胃口差导致生长缓慢，该如何让孩子好好吃饭？这是在广州市妇女儿童医疗中心临床营养科遇到家长咨询最多的问题。当下，儿童喂养困难，儿童超重和肥胖发生率逐年上升，且不同程度影响了孩子的正常生长发育。到底是什么影响了孩子的生长发育？家长们该如何科学喂养孩子呢？本次羊城晚报“王牌大调查”栏目带您解密。

本期目标：临床营养科 解密地点：广州市妇女儿童医疗中心临床营养科

临床营养科：如何让孩子爱上吃饭？

2021年1月11日，小凡凡第二次来广州市妇女儿童医疗中心营养科门诊复诊，经过1个月治疗，9个月龄的小凡凡的脸庞终于长点肉了。

据了解，小凡凡足岁九月，出生时体重3.1kg，身高48cm，属于正常范围。然而，小凡凡在3个月后的生长速度几乎停滞，5个月龄时出现了严重的营养不良。

在广州市妇女儿童医疗中心临床营养科门诊就诊后，刘喜红主任详细询问家长喂养情况，结合病史，基本排除先天代谢性疾病。刘喜红认为，孩子生长停滞与配方奶粉喂养脱不了干系(既有营养因素，也有喂养因素)。应考虑孩子是牛奶蛋白过敏。改用治疗性配方，选择深度水解蛋白配方奶粉，并每天添加2-3次半固体食物。并且建议睡前给孩子吃饱，同时调整喂养环境与喂养行为。这样一个月后小凡凡的体重终于增加了。

(Q: 羊城晚报；A: 广州市妇女儿童医疗中心临床营养科主任刘喜红)

Q: 为什么现在会出现这么多的儿童喂养问题？

A: 虽然现在的物质生活条件越来越好，还是有不少孩子出现营养不良，说明存在物质以外的因素影响着孩子的生长发育！

比如疾病、护理、睡眠、心情、家长的认知和养育技能等。

从胎儿到出生后，孩子从母乳喂养/人工喂养、吃米糊到吃米饭过渡；同时，一岁之内食物从单一到多种，由母乳到配方奶，口味由少到多，以及从吮吸、被动喂养到自己使用筷子和勺子吃。

每一次进食的转变，对宝宝来说都是巨大的、跨跃式的，而养育者有能力帮助宝宝顺利转变。

吗？也许一不小心，养育者就给宝宝埋下“地雷”——导致今后出现喂养困难。而婴幼儿期喂养困难发生率高达20%-40%。

Q: 如何帮助父母矫正喂养行为？

A: 考虑到不少孩子的营养问题与家长的喂养行为有关，2021年10月25日开始，广州市妇女儿童医疗中心临床营养科团队宣布开展儿童喂养家访行动，立马就有多70多个家长报名。调查结果发现，这70多名孩子主要养育人是祖(外)父母或父母亲。

孩子生长发育迟缓，总体来说，有两方面原因：疾病、营养喂养。我们推荐，家长根据生长曲线的变化来了解孩子的发育情况。一旦孩子的生长曲线偏离，则建议前往临床营养科就诊。由

专业的医护人员进行专业的营养评估，包括体格指标测量与评估、临床表现、膳食调查/分析，必要时结合实验室检查，分析并寻找生长不良的原因，给予个体化的营养与喂养指导方案。

Q: 如何让孩子爱上吃饭？

A: 当孩子不爱吃饭，胃口差时，建议选择颜色鲜艳的食物或者改变烹调方式，挑选可爱的餐具精心摆盘，利用丰富的颜色和形状，去吸引孩子的注意力，增加他们对食物的兴趣。

比如说，暖色系色彩可以使料理看起来美味可口，其中，红色是最能勾起食欲的颜色。而黄色能够促进“快乐物质”——也就是5-羟色胺的分泌，激发人的幸福感，让人吃得多。经典红黄配色的西红柿炒鸡蛋就是受孩子们欢迎的菜肴之一。

德叔
医古系列
322



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张德忠教授

咽喉不适频清嗓？脾虚不可乱清火

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

儿童换牙可以用线拽吗？

文/羊城晚报记者 薛仁政
通讯员 江赞

小时候换牙期，父母让孩子将上颌脱落的牙埋在土里，下颌脱落的牙放在屋顶，希望孩子的牙齿能够早日萌出、生长坚固。有网友分享出自家孩子上学的合照笑道：“二三年级的孩子，合照里都是‘小缺牙’，萌得可爱。”孩子为什么要换牙？孩子换牙的时候要注意哪些？记者专访口腔科专家对此作出解答。

换牙也有小风险

“人类有乳牙和恒牙两副牙齿。”南方医科大学第五附属医院口腔科副主任医师卢海宾介绍道，健康情况下，每颗乳牙的牙根下，都会对应着一个恒牙的牙胚。

儿童从6岁左右开始换牙，一般到12岁左右换齐。随着恒牙胚的发育，乳牙的牙根会因此慢慢被吸收，变得越来越短，此时乳牙开始脱落，恒牙开始萌出。

“换牙期某些情况下也是有风险的。”卢海宾介绍，孩子在换牙的过程中，会出现乳牙已经很松动但是尚未脱落的情况，如果置之不理可能出现孩子睡梦中掉落，被误吸到气管中，造成严重后果。因此，建议在牙齿足够松动的情况下可以拔除。

“不建议家长用线拽的方式帮孩子拔牙。”卢海宾强调，“自行拔牙可能会造成残根遗留、出血过多，而且拔牙的工具不经消毒可能会感染伤口。因此，建议家长带孩子去医院处理。”

窝沟封闭可以有效保护牙齿

“儿童常见的牙病有龋齿、牙髓炎、牙根周炎、牙龈病等，其中龋齿最为高发。”卢海宾指出，由于儿童时期的牙齿相比成年人的牙齿钙化并不充分，更容易发生龋齿。一旦发现孩子发生龋齿，要及时就诊，否则可能影响孩子恒牙的生长。

“儿童在日常生活中保护牙齿，最重要的就是刷牙。”据介绍，为了保护儿童口腔健康，家长应该从孩子婴儿时期就帮孩子刷牙。在乳牙刚刚萌出后，家长就可以用纱布、手指牙刷、牙线等帮助孩子清洁口腔。

“保护孩子口腔健康可以给孩子进行窝沟封闭。”卢海宾建议道。据介绍，牙齿窝沟封闭是利用高分子树脂材料进行窝沟的渗透，充填牙齿咬合面一些比较深的窝沟，如同给牙齿穿上一层保护服，避免进食时食物残渣、糖、细菌进入到窝沟内，可以有效预防龋齿。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

疫情防控要趁早

孩子长不高不可等到青春期

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪 靳婷



疫情防控期居家发胖了怎么办？儿童长不高是营养不够吗？孩子挑食怎么办？儿科专家表示，儿童营养问题干预要趁早。

到孩子，因此不建议家长在孩子面前，表现出对某种食物的喜爱或厌恶的强烈倾向性，而应告诉孩子均衡饮食的好处，自觉树立好榜样。

孩子长不高，不可等到青春期

儿童营养是否充足，也会影响身高发育。研究表明，儿童身高60%-70%由遗传因素决定，30%-40%靠后天努力。正常发育的儿童，可以通过后天营养、睡眠、运动、心情指导等科学的身高管理计划，促进人体生长激素分泌，改善身高。

该院新生儿科负责人刘玉梅表示：前三个月是新生儿出生后一年内生长最快的阶段，需要充分营养，因此哺乳妈妈应及时早规划。

“孩子个子矮小、发育落后是门诊家长咨询的热点。”该院儿科副主任医师孙跃玉表示，在青春期之前就把身高调整到正常范围。如果盲目等待，很容易错过孩子最佳生长时期。

想要追赶身高，3-12岁是治疗窗口期。孙跃玉指出，临床上认为，如果孩子3岁前每年生长小于7厘米，3岁到青春期每年生长小于5厘米，青春期每年生长小于6厘米时，则应引起高度重视，及时向专科咨询。

“孩子个子矮小、发育落后是门诊家长咨询的热点。”该院儿科副主任医师孙跃玉表示，在青春期之前就把身高调整到正常范围。如果盲目等待，很容易错过孩子最佳生长时期。