

# 牙不好，为啥会变丑

## 口腔不良习惯影响孩子的颜值

口腔健康是全身健康的重要组成部分。口腔健康不仅仅是牙齿健康，更需要颌面部正常发育作为支撑。颌面部的发育包括上下颌骨的协调与牙齿的排列。影响颌面部发育的因素有很多，除了遗传因素，大部分都是可防可控的后天因素，其中最主要的是口腔不良习惯。

影响颌面部发育的口腔不良习惯，可分为自主性和不能自主性两类。自主性不良习惯是指可以通过自身行为改变予以纠正的，如咬物、咬唇、偏侧咀嚼等。不能自主性不良习惯是指颌面部形态结构缺陷，如牙齿过度前突，上下唇不能闭合（表现为张口呼吸）等。这要求在改变形态结构的同时，辅助肌功能训练，才能达到消除不良习惯的目的。



### A 吮手指或咬手指

从3岁起，儿童心理开始出现复杂的变化，紧张、压力都会导致儿童吮咬手指。吮咬手指会让儿童有安全感，但长期吮咬手指的代价是颌面部异常发育。孩子吮咬手指习惯的纠正需要心理疏导。了解儿童的心理，引导他们将吮咬手指习惯转化为其他的替代方式，能避免对颌面部发育造成影响。

### B 咬唇习惯

咬唇也是吮咬习惯的一种，同样具有心理背景。咬唇的另一个原因是咬合异常，如上下前牙距离过大时，下唇不得不放在上下牙列之间。这种咬唇习惯需要正畸治疗改善前牙咬合状况，才可能避免。

### C 偏侧咀嚼

偏侧咀嚼多是因牙齿咬合问题所致。单侧的坏牙或咬合不良会影响咀嚼功能，孩子不得不使用另一侧牙齿吃东西。这种情况需要及时就诊，治疗龋坏牙列，恢复咬合功能。有的孩子习惯单侧咀嚼，这类情况，家长可以和孩子沟通，并在孩子进食时提醒应双侧咀嚼。

### D 吐舌习惯

舌体是人类语言、吞咽等功能的重要结构。正常情况下，舌体可以在上下颌之间灵活运动。吞咽时，舌体与上腭相抵，反作用力将食团挤压入食道。吐舌习惯一般指舌体从上下牙列之间伸出，导致上下牙列不能咬合。吞咽时舌体伸出上下牙列间隙，形成口腔封闭，帮助吞咽食团，但长期吐舌，会造成牙列开颌。

### E 姿势位改变

上下颌骨关系与头部位置、身体站立姿势都有密切联系。如下颌过小后缩时，头部容易前伸，表现出驼背状态。面部偏斜的孩子，直立时双肩可能不平等，脊柱也有可能侧弯的。预防姿势位的改变，可以从自身做起。对于儿童来说，户外运动、体育锻炼是最好的方法。参与一些与形体相关的运动项目，如武术、舞蹈等，对姿势位的纠正有明显帮助。

平时学习中，孩子也需要注意坐姿正确，不要有单侧托腮、偏头

吐舌习惯如果发现得早，就可以通过舌体训练，避免形成开颌。如果已经形成了开颌，就需要正畸治疗纠正牙列开颌，同时辅助舌体训练。

最简单的舌体训练是将训练融入学习生活中，如发音视频。准确的发音需要保证正确的舌体位置。可以让孩子参加一些语言、音乐类的培训。也可以学习一些训练舌体位置的方法，如舌上卷、舌上抬。

等习惯。同时，还要及时纠正孩子的视力问题。若有弱视、斜视或近视问题，孩子都会通过头部位置的变化，来补偿视力的缺陷。

预防胜于治疗，对于儿童时期的错颌畸形也是如此。及时纠正孩子的口腔不良习惯，是预防颌面发育异常最简单有效的方法。颌面部的正常发育，是孩子面部美观与牙列健康的基础。预防需要医生的指导，更需要家长和孩子共同参与和坚持。

### F 口呼吸

长期口呼吸会严重影响面型发育，但短期的过敏或感冒引起的口呼吸影响不大。口呼吸有多种原因。如果是因鼻咽喉部疾病引起的口呼吸，就需要转诊耳鼻喉科诊治。如果是因骨性关系差异较大，如上颌前突、下颌后缩、或双颌前突、唇肌不能自然闭合等，就需要通过正畸治疗改善骨性关系。再结合唇肌闭合训练，纠正口呼吸。口呼吸也可能来源于上唇过短，这种情况需要唇肌训练来改善唇形态与唇功能。

唇肌训练有很多形式，最简单的就是主动闭唇。在不需要发音的情况下，上下唇都需要保持闭合状态。这种方式适用于非常自律的孩子。

此外，还有一些简单的方法，可以强化闭唇训练。如上下唇抿线法：取一段缝衣线，上下唇闭合夹持住线段，通过抿嘴动作，将缝衣线含入孩子口中，可以反复多次练习。也可以用含水动作训练口唇闭合，让孩子口内含一小口清水，不要下咽，上下唇轻闭合，保持的时间越长越好。还有各类肌功能训练器可以选择。但不管使用何种训练装置，都要保证孩子佩戴的时间与方法正确。这需要孩子的坚持和家长的参与。

据“健康中国”

## 防疫期间如何做好日常消毒

**空气** 普通家庭中空气不需要专门消毒，也不需要熏蒸，开窗通风是最好的空气净化方式。不能自然通风的可以用排气扇等机械通风。

**地面** 地面消毒可以使用含氯消毒剂，比如84消毒液，按照使用说明稀释到恰当的比例后，使用拖把或者抹布进行湿式拖地。

**物体表面** 桌面、台面、门把手、开关、热水壶、洗手盆、坐便器等经常接触使用的物品表面，可以用含氯消毒剂进行擦拭或喷洒，作用30分钟后用清水洗净。

**织物衣物** 有色的织物和衣物用含氯消毒剂浸泡会导致褪色，建议用织物专用的消毒液，或者用普通洗衣液洗净后，在太

阳下充分晒干。

**餐具** 餐具最好的消毒方法是煮沸消毒，从水开时间算起，10分钟到15分钟即可，也可以使用消毒柜对餐具进行消毒。

**垃圾** 普通的生活垃圾无需专门消毒。如果家中有人居家隔离或者居家健康监测，就应该用套有塑料袋并加盖的专用垃圾

桶，将产生的垃圾放到专用垃圾桶。每天清理前用含氯消毒剂喷洒至完全湿润，然后扎紧塑料袋口，专门处理。

**键盘手机等精密物品** 可以用75%左右含量的酒精喷雾，或者用酒精棉球、酒精棉片进行擦拭消毒。

小区的公共场所部位 小区

内的公共场所部位消毒的重点是电梯、楼梯扶手、门把手、快递柜、对讲器等多人使用和接触的部位。一般小区的墙壁、地面和车辆不需要消毒，正常清洁即可。不可以对人直接进行喷洒消毒，不但起不到消毒作用，而且会危害人的健康。

宗合

## 公告

郭庆辉、姜国兴、刘宝建、刘世臣、刘天、宋海波、张峰瑞、张学旗、杨春忠：

你们受沧州中原劳务有限公司(以下简称劳务公司)的委派，担任中晨宏远建设工程有限公司(以下简称我公司)沧州气代煤工程、市政中压燃气管道部分劳务工程的现场施工负责人。现由于你们长期不在施工现场管理，造成工人讨薪信访情况无人处理，工程秩序混乱。同时，我公司与劳务公司因客观情况双方已终止劳务分包合同关系，劳务公司因不清楚你方施工状况及讨薪工人情况，无法继续处理。

为了推进结算，现特向你们发出公告，自公告发出之日起七日内，你们必须到现场(地址：河北省沧州市南皮中燃城市燃气发展有限公司工程部，联系人：工程部经理许浩，联系电话：18733788558)处理工人讨薪、工程量核算、材料核销、工程整改、工程结算等所有工程相关事宜，并在到达现场7日内处理完毕。逾期未到或未处理完毕视为你方放弃权

利，涉及你方的相关工程由我公司自行处理，涉及你方的劳务费用、工程款、工资及对外债务由我公司进行单方核算。涉及你方的工资及对外债务对我公司及劳务公司造成影响的，我公司将从涉及你方施工工程款、履约保证金及工人工资保证金中扣除并支付相关人员，如果优先动用履约保证金及工人工资保证金支付的，将从涉及你方的劳务费用(工程款)中扣除对应数额，恢复履约保证金及工人工资保证金数额。涉及你方各类款项不足以支付你方拖欠工人工资及对外债务的，如我公司及劳务公司对此部分进行垫付，我公司及劳务公司将向你方进行追偿。涉及你方的工程费用及履约保证金，我公司及劳务公司将依据相关合同约定进行扣除，发生的一切后果由你方个人承担。

特此公告

公告人：中晨宏远建设工程有限公司  
经办人：杨航

2021年10月9日

颈椎病、腰椎增生、突出、滑脱、椎管狭窄、膝关节病、足跟痛等患者

## 马明仁膏药铺 就在你身边

### 颈肩腰腿疼就找马明仁

名医马明仁 国家级“非遗”项目六代传承 150年

### 特别提示

马明仁膏药铺只针对以下适应人群

1、腰椎间盘突出，膨出，腰椎增生，椎体滑脱，椎管狭窄以及腰椎疾病引起的下肢酸痛、麻木、胀痛等人群；2、膝关节增生，滑膜炎，半月板损伤，髌骨软化以及引起的积液，膝关节变形，上下楼困难、蹲下起不来等人群；3、颈椎增生，颈椎突出、脱出以及引起的颈肩手臂酸痛、脖子僵硬，肩周炎，活动受限，伴有头晕、恶心呕吐、卧床不起、眩晕等人群。

地址：天厨饭店向东三百米路北(乘坐16路御河新城东区站下车即到)中国银行对过 咨询电话：0317-8217088

沧州下县 诚招加盟商