



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
口腔科主治医师 霍新颖

### 吮指习惯

吮指习惯在2-3岁以前均可视为正常生理活动，4-6岁应逐渐消失，如继续出现便视为不良习惯。由于吮指时拇指放在正在萌出的上下前牙处，会阻止前牙正常萌出，导致闭口时上下前牙间出现圆形的间隙，称为开合。此外，由于吸吮作用长久持续，口内气压降低，加上颊部肌肉的压迫作用，会使牙弓变窄，上前牙前突，开唇露齿。

**改善方法：**家长可以用在手指上涂苦味药、戴指套阻断反射等方式协助孩子破除不良习惯，如果效果不佳，可根据医嘱使用矫治器。

### 偏侧咀嚼习惯

孩子常常由于一侧后牙有严重龋坏或乳、恒牙早失造成该侧不能咬合，无法进行正常咀嚼，只能用健侧咀嚼食物，久之就形成了偏侧咀嚼习惯。长期单侧咀嚼使得下颌常用侧发育过度，废

儿童口腔不良习惯包括吮吸手指、咬嘴唇、偏侧咀嚼等，对牙齿的影响是多方面的，其中最常见的问题包括牙齿排列不整、牙齿磨损、牙齿龋坏等。相关资料显示，儿童口腔不良习惯是形成错合畸形的主要病因之一，占各类形成病因中的1/4左右。首都医科大学附属北京康复医院口腔科主治医师霍新颖提醒，儿童口腔不良习惯如果不及时纠正，将会对儿童的口腔健康产生长期不良影响，家长需格外关注。

## 儿童口腔不良习惯不容忽视

□本报记者 陈曦



用侧发育不足，久之，下颌偏向一侧，颞点及中线偏斜，形成反颌、偏颌，面部两侧出现严重的不对称。

**改善方法：**在平日要保持良好的口腔卫生，每半年去医院检查一下牙齿。一旦发现孩子出现蛀牙一定要及时治疗，拔除残根、残冠，修复缺失的牙齿，嘱咐孩子用两侧牙齿咀嚼食物。

### 张口呼吸

某些儿童由于慢性鼻炎或者咽扁桃体、腺样体较大，导致呼

吸道阻塞，从而形成张口呼吸的习惯。经常用口呼吸而不用鼻呼吸者容易形成“口呼吸面型”，医学界有专门的术语称为“腺样体面容”，会导致口唇闭合不全，开唇露齿，甚至影响颌面部的骨骼发育。

**改善方法：**首先要确认口呼吸是不好习惯导致还是鼻咽部疾病所致，父母应带孩子到耳鼻喉科做详细检查，对因治疗。其次要确认口呼吸造成的儿童牙颌畸形是否需要早期干预，如果错过了儿童生长发育的黄金阶段，即

使将来矫正牙齿也只是将牙齿排齐，而颌骨的形态只能通过手术改变。若是畸形尚不严重时，可通过矫治器来改正口呼吸习惯。

### 吐舌或舔牙

儿童因换牙或龋齿等情况，常用舌尖去舔感觉异常的牙齿；一些儿童由于扁桃体肥大等原因将舌头前伸以使呼吸道通畅，长此以往就会形成吐舌或舔牙的习惯。常将舌尖放于上下前牙之间会导致过度开合，舌前伸抵触下前牙可使下颌向前移位，形成下颌前凸畸形，俗称“地包天”。

**改善方法：**吐舌在婴幼儿时期是一种正常的习惯性动作，随着年龄增长会逐渐减弱直至消失。如果4岁以后还有这个不良习惯，就会导致上下前牙开合、龅牙等错颌畸形。出现这种情况除了教导正常的吞咽方法，还应检查是否有扁桃体过大、佝偻病等进行综合治疗。必要时可做矫治器来阻断吐舌的不良习惯。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

春捂的关键要上薄下厚



如果日平均气温在15℃以下，或日夜温差大于8℃，先不要着急脱棉衣。春捂讲究“上薄下厚，重首足”。头部、手部和脚部是人体最易散热的部位，所以也要重点捂。尤其是老年人和孩子不要着急摘掉帽子、手套，脱掉厚袜子，以免降低身体免疫力。

### 红灯

警惕见效快的美白产品



皮肤科医生提醒，即使是具有美白作用的护肤品，也需要长期使用才能见效。能快速见效的美白产品建议少用，如果某种面膜出现强效、立竿见影的美白效果，需要当心是否有激素或其他违规成分。

## 2024年3月上旬刊 本期看点

### 聚焦

## 服务不“打烊” 关爱不“断档”

——首都工会春节期间送温暖活动纪实

在全国总工会部署服务春节期间坚守岗位一线职工“十项举措”下，首都各级工会积极响应号召，纷纷行动，聚焦新就业形态劳动者，以及交通运输、民生保供、城市公共服务等行业节日坚守岗位的一线职工，开展形式多样的关爱慰问活动，切实把党和政府的关怀以及工会组织的温暖及时送到广大职工群众的心坎上。

### 工会论坛

## 大力加强职工思想政治引领 引导广大职工听党话、跟党走

当前，企业组织形式、产业结构、就业形态等呈现新的特点，我国职工队伍状况发生深刻变化，对工会做好职工思想政治引领工作提出了挑战。站在新时代新起点上，收录习近平总书记关于工人阶级和工会工作论述摘编，为工会组织做好职工思想政治引领工作提供了根本遵循。

**工会博览** 2024 03月  
A VIEW OF LABOUR UNIONS  
北京市总工会主管主办 中国工人报社协办  
封面人物  
**杨辉：**  
“植物百科全书”  
杨辉是北京植物园主任、高级工程师，从事园艺工作20年，从事100多种植物栽培。今年入新馆这个馆年可说没什么悬念，但杨辉的荣誉却足以让所有人羡慕。他获得了“首都劳动奖章”、北京市“五一”劳动奖章、2012年，杨辉在北京第二届职业技能大赛中荣获园艺16项目和一等奖，2013年被评为第一届“北京工匠”。

14位劳模工匠成为2024年总台春晚舞台闪亮“星”——春晚舞台唱响“劳动最光荣”  
服务不“打烊” 关爱不“断档”

ISSN 1009-9166