



### 为什么会发生口呼吸？

口呼吸分为病理性口呼吸和习惯性口呼吸。

病理性口呼吸的主要原因是上呼吸道发生了狭窄或阻塞，孩子不得不张着嘴巴呼吸，以满足自身需要。其主要诱因是鼻炎，以及上气道的淋巴组织（腺样体和扁桃体）增生肥大。这些孩子可能会患有儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，夜间睡眠时可能出现频繁打鼾、张口呼吸、睡眠憋气、呼吸费力、睡眠不安、反复觉醒、遗尿、多汗，或睡眠姿势改变等症状；白天则可能表现为嗜睡、注意力不集中、多动、情绪行为异常等。

习惯性口呼吸是一种不良习惯，此时孩子的上呼吸道是通畅的，没有明显的狭窄或阻塞，但是孩子依然习惯于用嘴巴呼吸，



这种不良习惯需尽早破除。

### 口呼吸除了影响孩子的面容，还有其他影响吗？

长期的口呼吸可能会导致牙齿和面容的改变。研究表明，长期口呼吸会导致上牙弓狭窄、腭

盖高拱、上前牙突出，下颌后缩且后旋，这些表现在腺样体肥大的孩子中较为常见。

此外，部分扁桃体肥大的孩子，可能因舌体及下巴前伸，出现“地包天”的表现。但是，孩子的容貌主要由遗传决定，因此并非所有“小下巴”或“地包天”都与口呼吸相关。此外，根据下颌生长发育规律，下颌后缩的原因也可能是下颌骨尚未到发育快速期。因此，家长们不必为孩子的口呼吸过于焦虑，建议带孩子到正畸科咨询医生相关的问题。

除了颜值方面，更值得关注的是，张口呼吸是儿童睡眠障碍的常见表现。腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻腔疾病等导致鼻通道受阻，引起通气障碍，甚至发生夜间睡眠呼吸暂停综合征，如果不及时干预可使机体长期处于慢性缺氧状态，特别是脑缺氧。

孩子一旦缺氧，很容易精

近年来，儿童的口呼吸问题受到广泛关注。当孩子出现牙齿前突、下巴后缩、闭不上嘴等问题时，家长往往会感到焦虑，纷纷带孩子到正畸科就诊。那么，口呼吸真的会让孩子的容貌发生改变吗？孩子总是张着嘴巴呼吸应该怎么办？正畸可以帮助孩子纠正吗？请听北京友谊医院口腔科医生黄昕进行讲解。

## 口呼吸的影响不止是颜值

□本报记者 宗晓畅

神不济，在学习上表现为注意力不集中，记忆力下降。生活上则容易表现为白天嗜睡，干什么都提不起劲。严重的时候甚至诱发内分泌、代谢的紊乱及心血管疾病。

### 口腔正畸科有哪些治疗方法？

口腔正畸科有多种口腔矫治器，可以部分改善上呼吸道的狭窄，帮助孩子破除口呼吸的不良习惯。然而，每个孩子牙颌面的发育情况、疾病的严重程度、呼吸道的阻塞位置可能不尽相同，因此，治疗方案也因人而异。

上颌扩弓和（或）下颌前导可以改善上呼吸道的狭窄。对于上牙弓狭窄者可以进行上颌扩弓治疗。上颌扩弓可显著增大鼻腔容积，以及鼻咽、腭咽的容积。对于下颌后缩者可以通过下颌前移矫治器引导下颌向前生长，以便扩大上呼吸道的腭咽和舌咽。科学研究表明，上颌扩弓和下颌前导都可以减少睡眠中的呼吸暂停和低通气的次数。

破除口呼吸的不良习惯 在确保上呼吸道通畅的情况下，可使用口腔前庭盾帮助孩子破除口呼吸的不良习惯。前庭盾戴在口腔内可以阻挡气流从口腔进出，口呼吸被迫转变为鼻呼吸。

肌功能训练 通过唇肌训练、舌位训练以及鼻呼吸习惯训练，孩子可以逐渐建立用鼻子呼吸的习惯，同时使舌体上抬，恢复与上腭的接触状态，让嘴唇自然闭合。

### —【健康红绿灯】—

#### 绿灯

盐蒸橙子可缓解咽痛干咳



冬季气温低、空气干燥，适当吃一点盐蒸橙子对缓解咽痛、干咳、食欲不振等症状有一定帮助。橙子水分含量很多，味道是酸甜的，还有丰富的维生素C，蒸一下吃刚好，而且盐和糖的“相乘作用”会让人觉得更甜。当然替代方案也很多，比如可以多喝一些温开水或梨汤，吃其他的水果也会有效果。

#### 用醋洗脚可缓解脚臭



脚本身就是人身体较容易出汗的部位之一，且一些人汗腺十分发达，大量汗液混合皮肤表面和鞋袜上附着的细菌就会产生臭味。可试试用醋洗脚缓解脚臭，在洗脚水中加入米醋10-15毫升，混匀后，将双脚浸泡15分钟左右，每日一次，连续3-5天，可减轻脚臭。

#### 红灯

上厕所太用力警惕心梗



过度用力排便会导致腹腔压力迅速升高、心脏回心血量增加、血压升高、心肌耗氧量加大。这对于心脏病患者来说，容易导致心肌缺血、心绞痛或严重心律失常，甚至引发猝死。医生建议，心脏病患者不要勉强用力排便，必要时在医师指导下可备用相应通便药物；在脚下放一个小凳子，利于排便。

果汁再纯也不如鲜水果



尽量避免用喝果汁来替代吃鲜水果。水果在榨汁过程中，膳食纤维几乎完全丢失，而果糖却浓缩其中，升糖速度更快，对肝脏和胰岛功能构成更大挑战。尤其是市售的浓缩果汁、果味饮料等，果糖含量甚至高于可乐，长期摄入可显著增加脂肪肝风险。

### “一看二动三闻”

## 三招助选新鲜海鲜

□本报记者 周美玉

春节临近，海鲜消费迎来高峰。近日，北京市市场监管部门发布春节海鲜选购指南，助力消费者轻松挑选新鲜食材。

看外观 细致观察各部位状态，鱼类眼睛应清澈饱满、透明无浑浊，鱼鳃颜色鲜红或暗红，鳃丝分明，无黏液或异味，鱼体表面有自然光泽，鳞片紧贴不易脱落。虾类虾壳半透明且有光泽，与虾肉紧密贴合，虾身自然弯曲并富有弹性，头部与躯干连接牢固，无松动或变黑现象。蟹

类蟹壳色泽光亮，腹部洁白，蟹脚硬实。

试触感 用手指轻压鱼身、虾肉或蟹脚，肉质应紧实且按压后能迅速回弹，无明显凹陷。触摸海鲜表面，应有适度湿润感，但不应有过量浑浊或黏滑黏液，无异样脱落物。

闻气味 新鲜海鲜通常带有清新海水味或淡淡藻腥味，无明显刺激性异味。若有强烈腥味或其他腐败气息，说明鲜度已下降，不建议购买。

## 劳动午报社2025年度新闻记者证核验人员名单公示

根据《北京市新闻出版局关于开展2025年度新闻记者证核验工作的通知》要求，现将劳动午报社2025年度新闻记者证核验拟通过人员名单公示如下（按姓名拼音顺序排序）：白莹、包亚茹、边磊、曹立栋、陈曦、崔欣、段西元、冯晶、付少玮、高铭、郭丽华、胡凯、康雪冬、李青、李盛、李言峰、李媛、刘欣欣、刘亚静、刘延霞、娄敏、卢继延、马超、马春燕、

马骏、聂诗玥、彭程、秦瑞洢、任洁、盛丽、石海芹、石楠、宋晓光、苏常萍、孙妍、孙艳、田映楠、王路曼、吴昊、徐岩、许尤文、杨琳琳、叶媛、于佳、于彧、余翠平、张晶、张瞳、张威、赵新政、周美玉、周薇、周兴旺、周迎春、宗晓畅。

监督电话:010-55569350、010-83527912

劳动午报社  
2026年2月5日

·广告·

## 开展供暖安全生产专项检查 筑牢冬季供热安全防线

为切实保障冬季供热安全稳定，压实供热企业安全生产主体责任，守护市民群众温暖过冬与生命财产安全，门头沟区市场监管局围绕14项核心检查内容精准发力，开展安全生产专项执法检查。

责任落实方面，重点检查供热企业主要负责人、其他负责人及安全管理人员履职情况，查看安全管理机构设置及人员配备是否合规，确保安全责任层层传导、落地见效。针对人员管理，细致检查从业人员、被派遣劳动者及实习学生的安全生产教育培训开展情况，逐一核对培训记录，督促企业强化全员安全意识与操作技能。

隐患治理环节，严格查验事故隐患排查治理制度建立、记录留存、定期通报及向从业人员告知情况，要求企业对发现的隐患实行“闭环管理”，做到即查即改、限期清零。

采取“执法+服务”模式，对排查发现的问题现场反馈并指导整改，对能立即整改的责令当场整改。同时，向负责人宣讲安全生产相关法律法规，引导企业主动健全安全管理制度，强化日常巡检值守，提升应急处置能力。

建立常态化监管机制，以精准执法、严格监管筑牢冬季供热安全防线，全力保障区域供热系统平稳运行，让市民群众温暖过冬、安心过冬。（成光）