

儿童龋病预防干预技术方案

龋病是儿童口腔常见病和多发病,严重影响儿童的口腔健康和生长发育。实践证明,口腔健康教育、窝沟封闭、局部用氟等是预防儿童龋病的适宜技术,通过有组织地开展儿童群体口腔疾病综合干预和健康教育,能够有效降低患龋率,维护儿童口腔健康。

窝沟封闭又称点隙窝沟封闭,是指不去除牙体组织,在咬合面、颊面或舌面的点隙裂沟涂布一层粘接性树脂,保护釉质不受细菌及代谢产物侵蚀,达到预防龋病发生的一种有效防龋方法。局部用氟是采用不同方法将氟化物直接用于牙的表面,目的是抑制牙齿表面的溶解脱矿和促进再矿化,以提高牙齿的抗龋能力。

一 筛查

1. 适用地区的选择 开展局部用氟的地区,严格以原卫生部、国家标准化委员会发布的《地方性氟中毒病区划分》及《全国地方性氟中毒(水型)病区县名(2014年)》、《全国地方性氟中毒(燃煤污染型)病区县名(2014年)》和全国重点地方病统计年报信息,排除地方性氟中毒病区。

2. 医疗机构的选择 有一定数量的口腔执业(助理)医师资格的医生,能提供规范的口腔健康教育、口腔健康检查、窝沟封闭等口腔健康服务。合理确定医疗机构的数量和分布范围,尽量满足儿童就近就医的需要。有条件的地区要尽量发挥基层医疗卫生机构的作用,优先选择有一定口腔疾病防治服务能力的社区卫生服务中心(站)和乡镇(中心)卫生院。鼓励引导民营医疗机构积极参与。

3. 适用对象纳入标准与排除标准

(1) 窝沟封闭适应证:恒磨牙萌出,咬合面完全暴露,未发生龋齿,且咬合面、颊面及舌腭面的窝沟点隙深。如牙面无深的沟裂点隙,自洁作用好,以及牙齿尚未完全萌出,被牙龈覆盖,或不能配合操作者为非适应证。第一恒磨牙窝沟封闭的目标人群为6~9岁儿童,第二恒磨牙窝沟封闭的目标人群为12~13岁儿童。

(2) 局部用氟的禁忌证:不能配合或呕吐反射强烈的儿童;

地方性氟中毒病区儿童;有哮喘病史和过敏体质儿童;感冒、发烧、腹泻等患病期间儿童;有口腔溃疡、疱疹性口炎等口腔黏膜破损的儿童暂缓用氟;产品说明书中规定的其他禁忌证儿童。目标人群为3~6岁儿童。

4. 筛查方案 对于符合适应证,不具有非适应证或禁忌证者,可通过书面形式告知家长,征得家长同意并签订“知情同意书”后实施窝沟封闭或局部用氟措施,知情同意书留存备案时间不少于3年。

二 干预方案

1. 健康教育

(1) 健康教育对象:包括全人群,以学校和幼儿园儿童、家长、学校和幼儿园老师为重点。

(2) 健康教育内容:重点宣传口腔健康核心信息、儿童口腔疾病防治知识及综合干预服务信息等,提高目标人群的健康知识和自我保健意识,养成良好的口腔卫生行为习惯,营造全社会关注口腔健康的氛围。

(3) 健康教育形式:可采取在广播、电视和网络媒体中播放公益广告、制作专题节目、发放健康教育材料、张贴宣传画、制作宣传展板、举办口腔健康讲座等形式,利用“全国爱牙日”、“世界卫生日”、“六一儿童节”等契机,开展多样化、多频次的健康教育。

(4) 中华口腔医学会等机构对各地宣传教育工作给予技术支持,提供口腔健康教育的各种模

板、工具材料供各地参考使用。省级卫生健康行政部门和技术支持机构可制作本省(区、市)统一的宣传教育提纲、讲座幻灯模板等材料。

2. 窝沟封闭 按照国家卫生健康委员会相关临床服务规范、《口腔预防适宜技术操作规范》和其他相关技术文件要求,开展口腔健康检查和窝沟封闭操作,并做好信息的收集和管理。完成口腔健康检查、窝沟封闭等操作后,以书面形式向家长反馈检查结果及操作情况,对检查过程中发现有口腔问题的儿童,建议家长及早进行治疗。

3. 局部用氟 按照国家卫生健康委员会相关临床服务规范、《口腔预防适宜技术操作规范》、《学龄前儿童乳牙龋综合干预技术要点》和其他相关技术文件要求开展全口局部用氟操作,并做好信息的收集和管理。医疗机构应记录每次接受局部用氟的人数、产品的浓度和用量等情况。如出现氟中毒的情况,应按照局部用氟意外情况处置预案尽快处理。

三 随访

对实施窝沟封闭后的儿童,建议其3个月后复查,如果发现脱落,要进行重新封闭。对随访儿童,计算窝沟封闭剂存留率,以检验封闭质量。对学龄前儿童,应每年实施1次口腔健康检查和记录,每半年实施1次局部用氟。

据国家卫生健康委员会官网



无症状的耳屎不必掏

很多人都有掏耳屎的习惯,还会定期给自家的孩子掏。那么耳屎到底要不要掏,小孩的耳屎可以掏吗?

耳屎在医学上称为耵聍,主要由耳道皮肤腺体的分泌物混合灰尘、皮屑形成。耵聍是人体新陈代谢的产物,但也并非是无用的废物,它有一定的杀菌、抑制真菌生长、护外耳道皮肤和粘附灰尘、小虫的作用。原则上,如果耳屎没有引起不适症状,就无需处理,因为耳道有自洁功能,睡眠翻身、运动、咀嚼动作等可将部分耵聍自行排出体外。相反,经常掏耳朵容易破坏耳道皮肤自然屏障,引起外耳道炎,甚至引起耳道湿疹。如果给儿童取耵聍时不配合,还容易造成感染和鼓膜穿孔,得不偿失。所以,如果孩子的耵聍并没有引起症状,可以选择忽视它。

当然,如果耵聍过大堵住了外耳道,称之为“耵聍栓塞”就需要处理了。耵聍栓塞形成后,可引起听力减退、耳鸣、眩晕或反射性咳嗽;遇水膨胀时还可致突聋;刺激外耳道皮肤出现糜烂、肿胀、疼痛或流脓;耳镜检查时,可见外耳道为黄色、棕褐色或黑色块状物所阻塞,质硬如石或质软如泥。具体如何处理,需要由专科医生用专业器具来夹取,家长切勿在家自行尝试。如果患儿不能配合或耵聍栓塞无法一次性夹出时,则需要先使用碳酸氢钠滴耳液先将耵聍软化,3天后再由医生取出。

长沙市妇幼保健院儿童保健中心
欧阳耿

这样跳绳助长个

跳绳堪称是一项“完美的运动”,对不同年龄段的人都有健身功效,尤其是对青少年儿童来说,有促进身高增长的作用。当然,跳绳也要掌握一定的技巧,才能让增高效果事半功倍。

次数 幼儿园的孩子可以每天跳绳500~800次;上学以后可以逐渐增加到800~1000次;再大一点的孩子可以跳1500~2000个。当然,不用一次性跳完,累计达到这个数目就可以了,记住,跳绳时要用前脚掌跳绳,跳得越高越好,起码离地面10厘米以上。

时间 以下午4~6点的助长效果最好。因为人体新陈代谢率在下午4~5点达到高峰,身体的柔韧性和敏感度达到最佳状态;心脏跳动和血压的调节在下午5~6点达到平衡,身体的嗅觉、触觉、视觉在这个时间点也最为敏感。同时,孩子这个时候放学回到家,身心处在完全放松状态,时间也相对充足,身体相对低血糖的应激状态下,在这个时间段跳绳,能在一定程度上促使生长激素分泌形成一个分泌小高峰,从而促进增高。掌握了跳绳的强度和时间的后,如果再配合做一些其他有助于增高的运动,比如打篮球、摸高、单杠等,效果会更好。

李江美

帮助宝宝早日学会翻身

一般情况下,宝宝3个月以后会逐渐表现出翻身的欲望,但由于每个宝宝身体发育的快慢不一样,翻身的时间有所不同,一般来说,大多数宝宝在5个月左右能学会翻身。如果宝宝5个月了还不会翻身,妈妈们也不用着急,可以试着这样做,以帮助宝宝尽早学会翻身。

1. 移动宝宝双腿 当宝宝学习翻身时,刚开始可能只有上半身能翻过去,下半身还无法完全跟上节奏,这时候妈妈可以稍微移动宝宝的双腿,让宝宝的两脚

成交叉的姿势,这样宝宝就能比较顺利地翻身了。

2. 扶住宝宝肩膀和腿部 假如宝宝已经会从仰躺翻转为侧躺,但是仍无法顺利翻成趴姿,或是无法翻回仰姿时,妈妈可以从身后扶住宝宝的肩膀和大腿,帮助宝宝翻转身体。

3. 背部刺激法 训练时,妈妈或爸爸可以先让宝宝仰卧在硬板床上,衣服不要穿得太厚,以免影响宝宝的动作。再把宝宝的左腿放在右腿上,用你的左手握宝宝的左

手,让宝宝仰卧,用你的右手指轻轻刺激宝宝的背部,使宝宝自己向右翻身,直至翻到侧卧位时为止。

4. 玩具逗引法 正式训练前与背部刺激法相同,不同的是不刺激宝宝的背部,而是在宝宝的一侧放一个色彩鲜艳的玩具,逗引宝宝翻身去取。如果宝宝还不能自己翻身,妈妈或爸爸也可以握住宝宝的另一侧手臂,轻轻地把宝宝的身体拉向玩具一侧给予帮助。每次数分钟,逐渐达到自己会翻。

湖南省儿童医院麻醉手术科 周蕾