



## “宁波口腔医院普陀院区”爱牙护牙专栏

## 早矫正早干预，守护孩子的“第二张脸”

牙齿正畸是一门学科，更是一门艺术。随着我们生活水平的提高，饮食结构越来越精细化，错颌畸形的发病率也逐年增高。更多的年轻家长对自己的孩子能拥有一口健康、整齐的牙齿而关注牙齿矫正。因此，正畸治疗越来越普及，越来越受大家重视。那么，如何预防牙齿不整齐？什么时候开始考虑矫正？这期，我们就聊一聊关于牙齿矫正的那些事儿。

## 如何预防牙齿不整齐？

注意口腔健康：通过良好的饮

食和习惯，帮助儿童保持牙齿健康，当发现儿童有龋齿时，应及时充填龋齿，维持乳牙宽度，为继替恒牙占位。

纠正不良习惯：当发现儿童有吃手指、吐舌头等不良习惯时，要及时告知这种行为的危害，通过耐心教导，能够帮助儿童克服不良习惯。

合理喂养：母乳喂养能够预防儿童的奶瓶龋；人工喂养应选择合适的奶嘴，同时也要保证奶嘴的开口不宜过大。

咀嚼功能训练：鼓励儿童锻炼咀嚼功能，能充分锻炼口腔肌肉能力，有效刺激下颌骨的生长发育。

## 什么时候开始考虑矫正？

有些人认为儿童牙齿矫正越早越好，但实际上这个“早”也有一定的时间范围。儿童牙齿矫正的最佳时机主要分三个阶段，即乳牙阶段、替牙中期阶段以及恒牙早期阶段。

乳牙时期，4~5岁的儿童能够配合牙齿矫正，在这一阶段可以适当做预防性治疗，在换牙之后长出的牙齿更为整齐，降低错颌畸形发病概率。

换牙阶段是儿童牙齿矫正的最佳时期。这时，儿童牙齿的咬合不稳

定，容易发生错颌畸形。在这一阶段进行阻断性矫治，通过纠正不良口腔习惯，能够引导牙齿颌骨的正向发育。

恒牙早期，乳牙已经全部被恒牙替换，若发生错颌畸形，进行积极矫正，能够获得较好效果，且后续牙齿已经定型，矫正的效果较为稳定。

整齐的牙齿，不仅有利于保持良好的口腔卫生，消除因为牙齿拥挤产生的卫生死角，保障口腔健康，同时能增强我们的自信心，让我们保持身心健康。所以说，正畸治疗将逐步成为我们的生活必需品。

## 青饼记

檀枫小学檀枫校区二(5)班  
小记者 安思宜(证号E07066)

清明节有一种传统美食——青饼。今天，我就要去金塘亲手做一做青饼。

欣赏着一路的拂堤杨柳，我们来到了柳行的一个小巷。袅袅炊烟在巷子那头升起，走近一闻，还带着一股米香，原来我们到青饼工坊了。

哇塞，这里的设备可真是五花八门：千斤顶、磨粉机、蒸锅和年糕

机，一应俱全。我东张西望，可就是没看见爸爸口中的大石臼。原来现在使用的是电动和面机，不像以前一人和面，一人捶。

做青饼的过程非常有趣！首先，把浸泡过的糯米放入漏斗似的磨粉机，出粉后装入到大白袋，扎紧袋口，用千斤顶压出多余水分。大木桶上场，蒸熟磨好的米粉。蒸出来的米团可真香，我们一口一个，津津有味地吃了起来。妈妈说这可是每次做青饼时不可错过的美味，香喷喷的米团稍带一点咸

味。然后，将焯过水的艾青蒸熟后和米团放入年糕机里胜利“会师”，白色的米粉和绿色的艾青融合成青色大糯米团。把它们放在案板上，就轮到人大显身手了。我从大青团中扯出小圆球，用擀面杖擀平，再往里面加入桂花芝麻，放入青饼模具中，摊平后把青饼倒出来，清香好看的青饼就做好了。我们每人都迫不及待地尝了一个，果然自己做的才是最美味的。

我们提着好多盒青饼，深吸了几口散发着米香味的蒸气，满载而归！

## 人生第一次

定海廷佐小学三(4)班  
小记者 徐梓琪(证号E0126)

一张纸能不借助外力，自己立起来吗？是呀！借助外力让纸立起来很简单，但不借助外力……真的可以吗？一回到家，我迫不及待地拿起一张纸，便开始实验起来，10分钟、20分钟、30分钟过去了，毫无头绪，我像个泄了气的皮球一般，没有了开始的兴致勃勃，于是将纸随便折了一下，扔到了书桌上。“啪”，等我抬起头来，震惊地发现纸竟然立起来了！阳光透进玻璃射进来，给纸渡了一层金色的衣裳。纸如同仙女般站立在阳光之下，格外耀眼，我成功了！

但是它究竟是怎么站起来的呢？我产生了疑问，仔细研究起来，发现它是经过折横的帮助，稳稳地立在桌上，这真是太不可思议了！这个小小的实验让我明白了，在我们人生的道路上，有时也需要他人的帮助和指引，这样会让我们收获更多，达到事半功倍的效果。

## 在天晴了的时候

舟山一小北校区四(3)班  
小记者 蔡昕辰(证号C22106)

在天晴了的时候，  
该到草丛中去走走：  
被雨洗过的小草  
一定是鲜绿的；  
雨后的小蚂蚁  
正忙着搬家呢！  
被雨洗净的小草  
一定是可爱的；  
雨后的小蚂蚱  
正快乐地跳舞；  
树洞里的小虫儿  
试试寒，试试暖，  
一点一点地爬了出来。

## 春天的声音

嵊泗菜园三小三(1)班  
小记者 丁诗涵(证号A0104)

只要你仔细观察，就会发现春天到处都有各自独特、美妙的声音。

“自在娇莺恰恰啼”。黄莺是春天里的歌唱家。它们就像一个合唱团。动听歌声在我耳边徘徊，波荡起伏，让人听得十分入迷！

“夜来风雨声”。风是春天里的合唱团。一阵微风吹来，树叶挨挨挤挤地发出“沙沙沙”的声音。春雨把我从梦中惊醒，“滴答滴答”好像一个活泼可爱的精灵在和我玩耍。歌声各不相同，和声却又如此协调，叫人陶醉。

“儿童急走追黄蝶”。儿童是春天里的小歌星。四周都是他们的欢

笑声：公园里有他们玩耍的声音；花丛中有他们嬉笑的声音；池塘边有他们讨论小蝌蚪的声音……组成了一首动听的交响乐，让人感到愉悦！

啊！春天，原来你不光美丽，还有这许多独特、美妙的声音，正等着我们去寻找，去聆听呢！

## 错过的春游

檀枫小学檀枫校区六(5)班  
小记者 吴炫谕(证号E07291)

在小学的时光里，春游一直是我们最期待的活动之一。然而，小学最后一次春游与区运动会的时间冲突了，我无奈地错过。

当得知区运动会的时间提前，我的内心充满了不舍和无奈：一边是小学生涯的最后一次运动会，一

边是与同学们一起共度的美好时光，我打心底里都不想错过！

我深知区运动会对我来说是一次重要的经历，可以展示自己的实力，为学校争光。但同时，我也非常珍惜小学最后一次和同学们一起春游的机会，然而鱼与熊掌不可兼得。

晚上，看着同学们在春游中欢笑的照片，我又感到有些失落，错

过了与同学们一起探索自然、分享快乐的时光，这是我小学生涯中的一个小遗憾。

当然，我也明白，人生中总会有一些无法兼得的选择。虽然，我错过了小学最后一次春游，但参加区运动会也是我成长的一部分。我相信，这段回忆将永远留在我的心中，成为我成长路上的一份珍贵财富。

