（上接D09版）

■ 认识误区

✕ 出牙晚是因为没有好好补钙，小孩长牙前后需要补钙。

没必要为长牙而补钙

黄晶说，婴儿饮食的主要种类是奶制品，只要正常饮食，没有必要特别为长牙补任何东西，更没有必要为长牙补钙，因为缺钙，第一影响的不是牙齿，而是指甲等，而且牙齿并不需要很多的钙才能长。

北京大学口腔医院儿童口腔科主治医师吴南也表示，补钙不能让出牙更快一点，两者没有直接关系。如果孩子全身缺钙，可能会对长牙有影响，但更会对全身都有影响。如果不是这种情况，微量元素检查也不缺钙，我们不建议针对出牙去补钙。

✕ 乳牙迟早会掉，换上恒牙，因此乳牙好坏问题不大。

乳牙不好影响恒牙发育

吴南说，乳牙从6个月开始出，一直到12岁左右，才能完全换完。这个时间非常长。这段时间，如果乳牙不好，最直接的影响就是吃饭不好，吃得慢，有些时候吃东西还会疼，不肯吃，会对孩子的全身发育造成不好的影响。

乳牙有虫牙，恒牙出现虫牙的可能性就非常大。两者间具有很强的关联性，乳牙的虫牙情况常被用于预测恒牙发生虫牙的可能性。

乳牙不好也会影响恒牙的发育。20颗乳牙都是要替换的，恒牙的牙胚就在乳牙的下面，一旦乳牙的牙根发生病变了，对下面的恒牙胚就会有影响。这个影响可能是多方面的，一方面，可能造成牙齿表面发育缺陷。有些恒牙刚长出来，牙面上就有黄斑或白斑，这就跟乳牙牙根的病变有关系。另一方面，可能对恒牙生长方向有影响，乳牙不好，恒牙可能会长歪，乳牙的牙根在恒牙的萌出过程中起到一个诱导作用。如果乳牙的牙根发生了病变，恒牙就可能长歪，甚至被乳牙根的病变压迫移位。所以，很多恒牙长得不齐，都跟乳牙不好有关系。

如果孩子一边牙疼，一边牙不疼，吃饭就会不自觉只用一边嚼，导致出现偏侧咀嚼的不良习惯，长期的偏侧咀嚼甚至会造成下颌骨的偏斜。

■ 疑问解析

● 孩子出牙前后会比较烦躁，有时还会发烧，该如何处理？

长牙与发烧无必然联系

黄晶：长牙这个过程，对身体是一个刺激，是一个挑战，尤其是牙齿快长出来、突破牙龈的那个阶段，很不舒服，所以孩子会烦躁，有时还会发烧。但并不是长牙导致了发烧。

如果发烧了，不要轻易吃抗生素，有些抗生素如四环素，对牙齿是有一定影响的。不管是为什么发烧，就按发烧去处理，不要因为在长牙前后，就进行特殊处理。治疗发烧，而不是长牙。

吴南：孩子出牙时，是口腔环境变化比较大的一个过程。一旦出牙之后，如果刷牙刷得不好，没有注意做好口腔清洁，出牙局部容易有菌斑、牙垢等脏东西，就可能造成牙龈的局部发炎。这个时候，如果孩子同时感冒了，就会有发烧、牙龈红肿等症状出现。从治疗上讲，主要是治疗原发病，保持口腔清洁。

● 出牙前后有什么征兆，可以采取哪些措施帮助出牙？

啃咬磨牙可缓解出牙不适

吴南：快出牙的时候，一般口水比较多，孩子喜欢咬东西，这种现象在第一颗牙萌出的时候最明显。牙陆续长出来后，这种状况就慢慢没有了。很多家长会给孩子吃磨牙饼干，让孩子啃咬，以缓解不适。

从出牙前开始，家长就应该给宝宝刷牙，可以用纱布裹在手上，伸进孩子嘴里，清洁牙床，就像按摩一样。最好每天晚上睡前有一个刷牙的时间，跟他玩一下，培养一个良好的习惯。

出牙之后，就可以换成指套牙刷，或者继续用纱布，给小牙就做清洁。指套牙刷一般只能用到一岁多，之后就要换幼儿用的小牙刷。从家长帮助刷牙逐渐过渡到孩子自己刷牙后家长检查，最终让孩子养成良好的刷牙习惯，这对于孩子一生来说是非常重要的。

● 老人常说孩子长牙后，就该断奶了，这是否有科学依据？

保护牙齿，1岁左右应断奶

黄晶：白天，口腔中有很多口水，可以压制细菌的繁殖，防止蛀牙。另外舌头一直在动，像是一个天然的刷子。可是晚上一睡觉，口内也干燥了，舌头也不动了，牙齿如果不干净，坏的速度很惊人。很多小孩子，才两三岁，牙齿烂得一塌糊涂，有一个说法叫“奶瓶牙”，就是说晚上抱着奶瓶睡觉。

吴南：睡前喝奶和夜奶这两个习惯，对牙齿的影响是很大的。坏牙比较严重的小朋友，基本上都和这种不良习惯有关。因为无论是母乳还是奶粉，都含糖，都会导致虫牙。

对于乳牙，再一个影响比较大的是奶瓶的喂养时间过长。长时间的奶瓶喂养，甚至可能会对牙齿咬合关系造成不良影响，有些孩子的牙齿“地包天”，就和长时间使用奶瓶有关。

我们建议1岁左右就应该断奶，是从保护牙齿的角度来讲的。不管是母乳，还是奶瓶，都应该在1岁左右逐渐断掉。如果暂时断不了，刷牙是惟一的补救措施。晚上喝完奶后，让孩子再醒一会儿，给他刷牙，刷完牙再让他睡觉。一般来说，3岁以内，最好每天坚持一次；3岁之后，可以早晚刷两次牙。

（下接D11版）

责编 许晓静 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

北京名中医杨主任京城中医医院出诊一周

京城中医医院开放免高血压挂号费窗口

每早8时，当中医界一大名医杨主任出现在高血压专家门诊时，总有大量预约的患者提前排号候诊。

杨氏中医是平衡定位降压系列疗法的缔造者，是中医界的大功臣，他的七剂汤药平稳降压赢得高血压患者的广泛赞誉。把我国自行研制的平衡定位降压系列疗法推向大众服务于患者，为高血压患者有效摆脱降压药的依赖创造条件。

今天，有很多患了高血压病的人不以为然，待到出现意外时往往付出生命代价或导致其他疾病的产生，让我们走近了解一位身受高血压侵害的患者孙大爷。

今年五十出头的孙大爷，高高瘦瘦的。这段时间，他常常莫名其妙地感到头晕、头痛，以为是没休息好，就没放在心上。一天夜里，他起来小便，黑暗中绊倒了一把椅子，摔倒了。谁知这一摔可不得了，孙大爷再也没能站起来，他右边半身不遂，讲话也含糊不清——他不幸患了中风。

孙大爷的中风是因高血压引起的，而头晕、头痛正是高血压的前期表现。高血压的发病率越来越高。高血压，顾名思义，就是因血压过高引起的病。高血压病人死亡原因不在于高血压本身，而在于是否并发脑血管意外，冠心病、高血压性心脏病和肾功能衰竭等疾病。如“出血性脑中风”，就是高血压引起的脑血管破裂。这是因为高血压病人由于激动、发怒、用力排便、屏气引起血压突然升高，血管迸裂，导致脑出血。高血压加重心脏负担是因为血压越高，心脏排血消耗的力就越大，随着高血压病程的延长和病情的加重，心脏就会逐渐增厚肥大；而心脏越肥大，缺血就越严重，最终导致心脏收缩无力而发生心率衰竭。所以说，高血压会引发很多心脑血管疾病。

高血压为何久治不愈？很多患者告诉我们，患了高血压就等于背上了一辈子的药罐子。吃了这种药，再吃那种药，可总是久治不愈。“吃药平稳——停药复发”这是高血压患者生活的真实写照。

其实，高血压也只不过是只“纸老虎”而已，看似嚣张，其实容易击破。杨主任采用平衡定位降压系列疗法打败高血压这只“纸老虎”的最有效的武器就是实施溶栓、清脑、降压、平肝、潜阳、深入体内清除淤积、净化血液、降低血脂、总胆固醇、甘油三脂等，软化血管、活络通脉，使心肌收缩力加强，增加心肌营养血流量，调节心律，终止对心、脑、肾、眼底等器官的伤害。杨主任说，只要全方位施治，服七剂汤药后开始平稳降压者高占九成。

读者朋友，如你或你的家人、朋友受高血压疾病困扰，你不妨可以拨打由健康栏目提供的专线010-56229901进行咨询并预约杨主任的专家号，避免无号入诊耽误良机。

高血压是“无声的杀手”

中老年：高不起的血压

血压高可对全身的重要器官造成极大伤害

高血压是一种危害人类健康的慢性疾病，杨主任说，这类患者常常在不知不觉中患上的，初期可能没有任何症状，一旦发现临床症状，可能已经是患病多年了，高血压病的病程可以拖的很长，在缓慢的进程中，病情不断发展，以致引起许多可能致人死亡的严重并发症，如脑卒中、冠心病、心肌梗塞、心力衰竭、肾衰竭等。而这些严重并发症的病根和祸首其实就是高血压。高血压这种病症往往不是直接伤害人体健康，而是通过心、脑、肾并发症给身体带来负面影响，而高血压自己却不担负罪名，殊不知患者的死亡都是高血压一手造成的，因此说高血压是“无声的杀手”。

杨主任说：“高血压对人的寿命有着明显不利的影响，血压越高身体状况就越差。采用中医中药平稳降压能够大大降低对心、脑、肾等脏器的损害，避免了高血压性心脏病、冠心病、脑出血、脑梗死、心率衰竭、肾衰竭、眼底出血、视盘水肿等的发生。”

据悉，杨主任每天接诊20人次，患者可通过栏目专线010-56229901预约。