



宝宝出牙期 该如何护理口腔

宝宝的出牙规律

每个宝宝出牙的时间都各不相同,存在很大差异。一般情况下,6月龄左右,第一颗乳牙开始萌出;到2岁半左右,20颗乳牙基本能长齐。

宝宝最先长出来的一般是下牙床的两颗门牙,然后是上牙床的两颗门牙。

通常情况,在孩子5~13岁之间,恒牙会全部替代乳牙。

有些孩子的乳牙长出来是直的,有些是歪的,但也会渐渐变直。

家长不用担心宝宝牙缝空隙大的问题,牙缝大反而更容易清洁,而且乳牙有牙缝不代表恒牙也会有。

出牙晚是什么原因

有家长发现宝宝迟迟不长牙,担心宝宝是不是发育迟缓或者缺钙。

一般情况下,宝宝出牙晚有以下几个方面的原因所致。

遗传因素

发现宝宝出牙晚,新手爸妈如果心急可以向家中老人,看自己小时候是不是也出牙晚。如果宝宝爸妈有一方出牙晚,那么宝宝很可能就在这点上受到了影响。

营养因素

如果因为喂养不当导致宝宝营养不良,则可能出现一系列发育迟缓的问题,也不会单一体现在出牙晚。有家长常认为的“缺钙导致出牙晚”,实际上并无直接关系。另外,妈妈如果在孕期营养摄入不足,也可能导致宝宝出生后出牙晚。

宝宝的长牙时间家长不要太纠结,4个月到12个月出第一颗牙齿都正常。如果1岁后还不长牙,可以带去看牙科医生。

甲状腺功能减退

这类疾病,在婴幼儿中比较少见,但它的确是引起宝宝出牙晚的一个原因。

甲状腺宝宝除了出牙晚,还可能会出现其他的迟缓情况,比如语言迟缓、走路滞后等,但体重却可能有超重现象。家长需要结合宝宝的其他情况进行观察,并及时就医检查,排查病因。

4招帮助宝宝缓解出牙期不适

宝宝出牙期的表现和不适通常包括:宝宝可能在第一颗牙长出来的前2个月就开始流口水;脾气变得古怪,易怒、暴躁等(宝宝无法用语言表达不适感);牙龈肿胀;喜欢嚼、咬硬的东西。

缓解宝宝长牙期的不适感,有以下建议:

按摩牙龈

家长可以用干净的手指、沾湿的消毒纱布按摩宝宝的牙龈,对牙龈施加压力以此来缓解宝宝的不适感。

尤其注意,哺乳前先按摩宝宝牙龈,让宝宝舒服了再喂奶,以免引起咬乳头的情况。如果宝宝咬着乳头不肯放,可以轻轻挠挠宝宝的小嘴唇使其松开。

牙咬胶

买一个质地紧实的牙咬胶圈给宝宝放在嘴里啃咬,同样能缓解宝宝的不适感。还可以先把牙咬胶放在冰箱冷藏室里,宝宝咬起来会更舒服。

保持清凉

冷毛巾或冰凉的牙咬胶能起到舒缓作用,但不要将牙咬胶冰冻后给宝宝,冰冻的牙咬胶过冷,会对牙龈造成伤害。

如果宝宝已经开始吃辅食,还可以用凉的勺子给宝宝喂一些苹果酱或酸奶类的冷的食物。

及时蘸干口水

口水多是出牙期宝宝的必经之路,为防止口水刺激皮肤,家长随时准备一条干净的毛巾轻柔地吸干(不用湿巾擦口水)或柔软的棉布蘸干宝宝嘴边的口水。

另外,在宝宝睡觉的时候,可以在下巴下面系一块吸水性强的毛巾(口水巾)。

宝宝口腔清洁很重要

口腔清洁

牙医建议在宝宝长牙前就要定期做口腔清洁,特别是每次吃奶以后,用纱布清洁口腔,轻轻擦拭宝宝的牙龈和牙床。

较容易一点的做法是,宝宝吃完辅食后,喝点温的清水冲冲,也可以。

开始刷牙

从宝宝长出第一颗牙齿后,家长要正式开始给宝宝刷牙。刚开始萌出1~2颗牙齿时,可能几秒钟就刷完。随着宝宝牙齿萌出的增多,刷牙时间应在3分钟左右。

为了口腔清洁,刷牙最好是每天早晚2次。特殊情况下也可以一天1次,但睡前刷牙不能少。

3岁以内的宝宝,几乎不能独立、有效刷牙,都需要在家长的帮助下刷牙。

给宝宝刷牙时,可以让宝宝平躺着,这样有助于家长看清楚全部牙齿;家长也可以一只手抱着宝宝,另一只手给宝宝刷牙。

宝宝平时吃完奶后用清水漱口,逐渐帮宝宝戒断夜奶习惯。刷牙后、睡觉前,除了可以喝水之外,不要再吃任何食物。

巴氏刷牙法

具体做法:牙刷和牙齿呈45°角,牙刷压进牙龈沟,轻轻用力,震颤几下,然后向下把残渣都刷出来。

鉴于实际操作的难度性,家长可根据实际情况给宝宝刷牙,只要把宝宝的牙齿里里外外全部刷到就行。

牙科检查

牙科协会和儿童牙科学会建议,在宝宝的第一颗牙长出来后,并不晚于一周岁前安排孩子进行第一次牙科检查。

家长养成定期带宝宝去看口腔医生(最好半年一次),这样可及时发现宝宝牙齿是否存在萌出异常;还可以给宝宝牙齿涂氟,防治蛀牙等。

小贴士

出牙和发烧、腹泻有关系吗?

目前,没有任何证据可以证明出牙会导致发热和腹泻。

出牙可能会引起一些牙床和口腔方面的症状,但不会对身体的其他部分造成影响。

如果宝宝在出牙期出现发热或腹泻,应按照生病表现对症治疗,和出牙无关。

宝宝爱挖鼻孔怎么办

“为什么宝宝老爱抠鼻子,拦都拦不住?”每当看到宝宝颤悠悠伸出小手指“探索”自己的小鼻腔时,不少父母都有此疑惑。

在干燥寒冷的冬季里,家庭及办公场所的地暖、空调等取暖设备较多,很多人感觉鼻腔干燥、很痒,尤其是儿童。儿童的鼻内毛细血管娇嫩,鼻黏膜的液体挥发得比较快,鼻腔内会因缺乏水分而干涩发痒,常不由自主地挖鼻孔,结果很容易引发鼻出血等问题。

挖鼻孔行为的原因

造成孩子挖鼻孔行为的原因有很多,包括外界诱因、鼻内病变以及心理因素:

外界诱因 宝宝鼻孔内突然进入了异物,有刺激性的物品接近了鼻孔或被昆虫等叮咬了鼻周,造成鼻孔与鼻尖等部位出现不适感,宝宝自然要想办法“解决”这种不适。

鼻内病变 由于鼻炎、鼻前庭炎、感冒伤风等造成鼻涕增多,宝宝想要把它“清理”掉。

心理因素 宝宝源于好奇心理而模仿,从身边小朋友或是家人身上习得了类似行为。

频繁挖鼻孔危害多

手指不时会依附各种细菌甚至病毒,挖鼻孔这个行为相当于“亲手”将它们送进了鼻腔里。虽然一般情况下,免疫系统会消灭掉它们,但如果正碰上宝宝免疫力较差的时期,或者不小心抠破皮肤了,就可能引发感染。

不仅如此,鼻黏膜有着丰富的毛细血管,即使没有挖破皮肤,挖鼻孔本身也可能对鼻黏膜造成损伤,甚至引起出血。久而久之,鼻腔防御功能降低,也会更容易造成感染。

此外,宝宝挖鼻孔的同时,可能还会因为好

奇尝试着去拔鼻毛。鼻毛是阻挡灰尘和病原体进入人体的重要屏障。乱拔鼻毛,不仅会降低宝宝的抵抗力,还易致使毛囊发炎。

如何正确清理鼻腔

既然“挖鼻孔”不可取,那么应该如何清理鼻腔呢?以下方法可参考:

清洗鼻孔不宜过于频繁,建议每日早晚各进行一次,在洗脸时用干净的湿毛巾或洗脸巾向宝宝鼻腔内挤些温水,使鼻腔湿润后,再让宝宝擤出分泌物;对不会擤鼻的婴儿,可尝试使用吸鼻器。

鼻塞、鼻痒怎么办

时值冬季,空气干燥,如果宝宝感觉鼻干、鼻塞,也难免会不自觉地挖鼻孔。以下3种方法能缓解鼻子的不适感:

热敷 用毛巾热敷宝宝的脸部,并用手指轻按鼻部位置,可缓解鼻窦充血。

使用加湿器 微量的湿气能缓解鼻部不适,室内空气的湿度控制在40%最适宜。需要提醒的是,加湿器要定期清洗,避免细菌滋生。

生理盐水清洗 如果鼻子出现炎症反应,适当用生理盐水清洗可以缓解鼻塞症状,因为其中不含药物成分,也比较适合孩子用,但须注意按照医嘱使用,不可过度清洁。

除了以上“治标”方法外,家长还应注意在日常帮宝宝养成良好的生活习惯,营造干净卫生的环境氛围,从“治本”上防范杜绝疾病,让宝宝不做“小邋遢”,健康康舒成长。

如果鼻腔内有较大的分泌物或硬块,则建议用净水清洗软化后,再用棉签清理;也可以涂红霉素软膏等油剂药物,进行湿润后再清理。务必注意操作轻柔,避免损伤宝宝的鼻黏膜。

母乳喂养,如何判断宝宝吃饱了

对于喝配方奶的宝宝而言,奶瓶上的刻度尺可以在一定程度上帮助妈妈了解宝宝的喝奶量。但母乳喂养的新妈妈就会经常产生疑惑:“妈妈的乳房上并没有自带刻度尺,要怎样才能知道宝宝吃饱了?”妈妈可以从以下3个指标来进行评估。

宝宝吃奶后的表情

吃奶后,宝宝表现出明显的满足感,且精神状态较好。妈妈如果将奶头放到宝宝嘴巴,宝宝会将头转向一边,说明奶量是足够的。

如果宝宝吃奶后仍哭闹,吃完一会又要吃还含着奶头不放,说明宝宝没吃饱。

宝宝吃奶后是否能安静入睡

一般来说,2个月以内的宝宝,吃奶后会主动放开奶头不吃,且在两次喂奶间能安静而满足地睡2~3小时。如果宝宝吃完一顿,不到2小时就哭闹着醒来,小嘴还到处“吧唧”,很可能宝宝在上一顿没吃饱。

通常情况下,养成规律喂养的宝宝,一顿奶量足够的话,一般能够坚持3~4个小时。

宝宝的体重变化

体重变化是任何月龄宝宝吃饱的硬指标。一般来说,宝宝在出生2周左右,体重将会停止生理性下降,开始上升了。

生理性体重下降:指的是宝宝头几天进食少、身体里的水分丢失比较多,所以出生后的几天,宝宝会有暂时性地体重下降。

这种生理性体重下降的幅度不会超过出生体重的10%,新手爸妈不用太过于担心,一般出生后7~10天即可恢复。通常来说,6个月以内的宝宝,平均每月增加体重600克左右。

如果新生儿体重一个月增长少于500克,表示宝宝被饿着了,或是有其他疾病因素,必要时建议咨询医生。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com