

# 宝宝说话不清,牙齿不齐

## 可能是吃软饭造成的

本报记者 吕增霞 通讯员 锡霞

宝宝添加辅食都是从糊状食物添起的,再慢慢向固体食物过渡,可有的宝宝到了三四岁,不但不会自己动手吃饭,甚至连咀嚼都不会。这很有可能是家长长期给宝宝吃“软饭”造成的!



### 养育误区

许多家长认为宝宝小,胃肠功能弱,只有软烂的食物才利于宝宝消化吸收。宝宝长时间吃软烂的食物,会造成宝宝虽然长得很大了,却还不会咀嚼、吞咽,影响身

体的生长发育。一部分妈妈认为,咀嚼、吃饭还用学?到时候自然而然就会了,这其实是一个误区,吮吮是宝宝生下来就会的,但咀嚼能力需要后天的

学习锻炼来获得,咀嚼动作的完成需要舌头、口腔、面颊肌肉和牙齿彼此协调运动,潜移默化地锻炼到了宝宝舌头的灵活度,为其即将开始的说话练习奠定了基础。

### 长期给宝宝吃软烂食物,危害多

不利于宝宝牙齿、颌骨的发育。宝宝长时间吃过于软烂的食物,使牙龈、颌骨缺少锻炼的机会,会直接影响宝宝牙齿、颌骨的发育。

影响宝宝的智力发育。长期吃“软饭”给孩子带来的负面影响远不止于牙齿,还会影响正常说话的进展以及大脑的发音。常听说需要实时对大脑进行刺激,不但是要让孩子去思考问题,而且包括咀嚼食物时对大脑的刺

激,只吃软的食物,延缓说话的能力还会使宝宝头脑变得迟缓。吃硬食可促进咀嚼,咀嚼运动可使面部血液循环加速,流向大脑的血流量明显增多,促进大脑发育。

容易造成宝宝营养不良。软烂的食物含的水分比较多,在量上不能满足宝宝生长的需要。而且,烂粥、菜泥等软烂的食物在烹调的过程中,营养损失较多。

不利于宝宝咀嚼、吞咽

能力的发展。一些宝宝到了幼儿期还不能很好地咀嚼食物,常常把食物在嘴里搅拌几下就吞下去,遇到粗糙的、纤维较多的食物就会呕吐。主要就是因为吃软烂的食物时间过长造成的。

不利于宝宝味觉的发展。咀嚼能够促进唾液的分泌,让宝宝感知不同食物的不同味道,咀嚼练习的缺乏,会影响到宝宝味觉的发展。

### 锻炼宝宝咀嚼能力的时间

正常宝宝在6~12个月的时候,正是循序渐接受各类食物的最好时机。

常常有宝爸宝妈担心宝宝乳牙的承受能力,总是限制或避开硬食,但医学专家告诉我们:婴儿出生后6个月,其颌骨与牙龈就已发育到一定程度,足以咀嚼半固体甚至固体食物。乳牙萌出后,更应吃些富含纤维、有一定硬度的食物,如水果、饼干等,通过咀嚼动作牵动面肌及眼肌的运动,加速血液循

环,促进牙弓、颌骨与面骨的发育,既健脑又美容。

6-12个月是宝宝口腔敏感期,也是咀嚼的关键期,妈妈需要给宝宝提供不同口味、不同性状的食物来尝试:辅食添加初期6个月时可以给宝宝吃些米糊、菜泥、果泥之类的糊状食物;

7-8个月时可以吃些稀粥、鱼泥、肉松;

9-10个月时宝宝长有3-6颗牙齿,豆腐、稠粥、烂面条、小块的水果、碎菜、碎肉、

馒头、小馄饨给宝宝吃;

11-12个月时宝宝的饮食可以慢慢向成人靠拢了,软饭、面条、水果、菜块、肉块都可以吃了,不过不要放调料,要做的清淡些;

1岁以后,宝宝的咀嚼能力增强之后,可以选择一些稍有硬度的食物。新鲜的水果,如雪梨、苹果、哈密瓜、桃子等切成粒状或者条状,主食可加入粗粮,全麦面包、全麦馒头、玉米发糕等,都可以。少吃软软的面包和甜点。

## 胜利医院职业病查体资质通过山东省专家组验收

本报8月27日讯(记者 吕增霞 通讯员 徐卫卫 任双喜) 近日,山东省职业病鉴定中心10位专家组成的审查委员会,对胜利医院健康管理科职业病查体资质进行了审查。最终,胜利医院职业健康检查资质顺利通过省卫计委组织的专家评审,这是东营市首家大型综合性三级医院获批该资质。

医院副总师王广银首先汇报了医院按照“职业健康检查资质”要求进行的一系列准备工作和拟开展职业病检查相关调查及后期准备开展工作的打算。

审查组认真听取了汇报,进行了质询、答辩,审阅了相关资料,然后按照查体流程巡视检查了健康管理科各岗位工作情况,并深入到各职业病检查相关科室、诊室,对仪器设备及技术人员资质水平等进行了细致检查,审查标准严苛,提问犀利,同时也衷恳地提出了指导性的意见和建议,要求各科室制定相关职业病健康检查规范、细则,加强专职人员培训。

通过综合评判,专家组一致认为胜利医院软硬件设施齐全,科室管理规范,人员素质高,能够保证职业病健康查体质量,通过审查验收。

据悉,胜利医院健康管理科始建于2002年3月,依托综合医院雄厚的技术实力,齐全的现代化设备,精益求精的质量服务和处处为查体客人着想的精细化服务的团队,面向社会全面开展健康体检和健康管理服务。查体保健中心位于胜利医院门诊楼四层,拥有20余名业务素质高、责任心强的临床专家。同时拥有核磁、多层螺旋CT、热断层扫描仪(全省独有)、生物微磁(全省独有)、糖尿病风险评估仪(东营市独有)、心血管监测系统(东营市独有)、骨密度仪、动脉硬化检测仪、数字胃肠肌、DR、胃肠镜、肺年龄检测仪、体重指数检测仪、各种血液监测仪器等设备都是国际一流的大型诊断设备,为全面、快速、科学、准确的体检提供必要的条件。

# 糖尿病常见几大误区

本报记者 吕增霞 通讯员 李苗苗

六十出头的隋阿姨,身体一直保养得不错,还是小区广场舞的领导者,很少有人知道,表面活泼健康的隋阿姨是个有着10多年病史的糖尿病患者,由于隋阿姨病情发现较早,就医及时且比较遵医嘱,现仅通过饮食、运动和少量口服药就可将血糖控制平稳,丝毫不影响生活质量。然而,1个多月前,经好友推荐,说中药“向天果”可以根治糖尿病,而且是经过很多糖友共同认证过,没有副作用,吃了之后无需考虑饮食、运动,更不用再吃降糖药,甚至有人借助这种“神药”摆脱了胰岛素,于是,隋阿姨便花了大价钱买来了这传说中的神药,并不再坚持口服降糖药,1个月后,隋阿姨来到医院说自己近期乏力、纳差,不思饮食,于是医生给她查了生化,结果十分令人吃惊,隋阿姨

非但血糖没降,肝功反而升高了,经过入院后的一系列检查,考虑是药物导致的肝损伤……

七十岁的艾大娘是个地地道道的农民,糖尿病病史近20年,现一直遵医嘱规律应用降糖药物,却没有规律监测血糖,我们发现,艾大娘的空腹血糖一直控制不好,于是我们建议艾大娘应用长效胰岛素来控制晨起血糖升高的情况,却遭到了大娘的强烈抵触,说自己很多病友打胰岛素越打越多,像毒品一样戒除不了,还保证以后绝不吃甜食,希望不要给她打胰岛素……

相信像隋阿姨和艾大娘这样的情况大家并不少见,那么,为何会出现这么多的问题呢,我个人认为是大家对糖尿病的认识上存在以下诸多误区:

**误区一:糖尿病主要是由吃糖或者吃甜食太多造成的。**其实,糖尿病是一种由遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性全身性的代谢性疾病。糖尿病的危险因素包括遗传,高热量、高脂饮食,体力活动过少,肥胖,年龄增加,心理压力等。

**误区二:糖尿病是中老年疾病,年轻人不可能得糖尿病。**如今,糖尿病已有年轻化的趋势,年轻人也需要养成健康的行为与生活方式,重视糖尿病的预防。

**误区三:得了糖尿病只要服药就行了。**糖尿病不能只服药,需要综合治疗,包括饮食控制,心理平衡,科学运动,科学监测等。

**误区四:血糖控制得越低越好。**不对,血糖应控制在一定的范围内,不能过高或者过低。血糖控制得好,

可以减少糖尿病并发症的发生和发展,血糖过低会出现低血糖血症。

**误区五:只要多吃降糖药,就可以不控制饮食了。**正确的做法应该是饮食治疗是糖尿病综合治疗的基础。

**误区六:虽然确诊为糖尿病,如果没有感觉不舒服,可以不检查不治疗。**正确的做法应该是糖尿病需要及时,及早接受正规的筛查和治疗。

**误区七:有些保健品能够治愈糖尿病。**保健品不能有效治疗,更不能治愈糖尿病。保健品不能代替药品,保健品是食品的一个种类,能调节人体的机能,适应于特定人群使用,但不能以治疗疾病为目的。

希望每一个糖友都能正视自己的疾病,并对自己的身体负责,为以后良好的、高质量的老年生活打下坚实的基础。