

# 如何正确刷牙来保持儿童口腔健康

□ 白雅婷

儿童口腔健康是整体健康的重要组成部分,良好的口腔卫生习惯不仅有助于预防龋齿和其他口腔疾病,还能为孩子的健康成长打下坚实的基础。正确刷牙是保持儿童口腔健康的关键,本文将详细介绍如何正确刷牙以及相关的口腔健康知识。

## 一、选择合适的牙刷和牙膏

儿童牙刷的选择至关重要。孩子的牙刷应具备以下特点:

- 刷毛柔软:儿童口腔较为娇嫩,刷毛柔软可以减少对牙龈的刺激。
- 刷头小:小刷头可以灵活进入口腔各个角落,方便清洁。
- 无刺激性:刷面干净光滑,不会刺激口腔黏膜。
- 含氟牙膏:适量使用含氟牙膏可以有效预防龋齿,但应避免孩子误吞。对于较小的婴幼儿,建议不使用牙膏,而用湿润纱布或指套牙刷进行清洁。

## 二、掌握正确的刷牙方法

正确的刷牙方法可以有效去除牙菌斑和食物残渣,保持口腔清洁。推荐使用的刷牙方法是巴氏刷牙法,具体步骤如下:

- 牙刷定位:将牙刷毛与牙冠呈45度角放在牙龈和牙颈部的牙面中间的牙龈沟内。
- 水平颤动:牙刷在牙龈沟内做水平颤动,幅度约2-4毫米,每次颤动3-4下。
- 竖刷:颤动后,上牙向下刷,下牙向上刷,确保每个牙面都被刷到。
- 刷咬合面:对于牙齿的咬合面,牙刷可以平握,用适中力度来回刷。
- 刷内侧面:将牙刷竖起,利用牙刷前端轻柔地上下清洁牙齿内表面。
- 刷舌头:最后轻刷舌头表面,从内向外去除食物残渣及细菌,保持口腔清新。

对于不同年龄段的孩子,刷牙的方法可以有所调整:

- 婴儿期(0-1岁):父母洗干净手后,让婴儿仰卧,用湿润纱布或指套牙刷轻轻清洁牙面和按摩牙龈组织,每天至少一次。

幼儿期(1-3岁):家长固定住孩子身体,采用膝对膝姿势,帮助孩子刷牙,每天至少两次。

学龄前期(3-6岁):虽然孩子可能开始尝试自己刷牙,但家长仍需监督并帮助孩子刷牙,确保每个牙面都被清洁到。

学龄期(6-12岁):大多数孩子能够自己刷牙和使用牙线,家长需定期检查并帮助孩子清洁难以刷到的区域。

## 三、养成良好的口腔卫生习惯

除了正确刷牙外,还应帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯:

- 定期漱口:进食后及时漱口,可以清除口腔内的食物残渣,避免其发酵后产生有害物质。
- 合理饮食:鼓励孩子多吃富含维生素的食物,如蔬菜、水果,少吃甜食和碳酸饮料,以降低龋齿发生的风险。
- 定期检查:建议家长每年带孩子进行一次口腔检查,及时发现并处理口腔问题。

## 四、口腔健康教育

口腔健康教育是预防口腔疾病、促进口腔健康的重要手段。家长和教育工作者应积极参与儿童的口腔健康教育,帮助孩子了解口腔健康知识,树立正确的口腔健康观念。

- 教会孩子正确刷牙方法:通过示范和讲解,让孩子掌握正确的刷牙方法。
- 了解口腔疾病预防方法:教育孩子了解龋齿、牙周病等口腔疾病的预防方法,如窝沟封闭、定期洁牙等。
- 养成良好的行为习惯:教育孩子避免咬硬物、吮吸手指等不良习惯,以减少口腔外伤的发生。

## 五、结语

正确刷牙是保持儿童口腔健康的关键。通过选择合适的牙刷和牙膏、掌握正确的刷牙方法、养成良好的口腔卫生习惯以及进行口腔健康教育,我们可以为孩子们打下坚实的口腔健康基础,促进他们的健康成长。让我们携手努力,为孩子们们的口腔健康保驾护航!

(作者单位:河北省承德市滦平县医院)

# 护理新星如何炼成:临床护理教育的秘密武器

□ 戴美芬

在医疗领域中,护士作为患者康复之路上的重要守护者,扮演着举足轻重的角色。从毫无经验的护理新兵到独当一面的白衣天使,每一位护理新星的成长都离不开科学、系统的临床护理教育。本文将为您揭秘临床护理教育的秘密武器,分条阐述这些武器如何助力护理新星成长为卓越的护理人才。

## 一、理论与实践相结合的教学方法

临床护理教育首先强调理论与实践的结合。通过案例教学、问题导向学习(PBL)、模拟实训等方法,学生不仅在课堂上学习理论知识,还能在模拟或真实的临床环境中进行实践操作。例如,护理操作示教通过教员示范和学员实践,使学生熟练掌握生命体征测量、静脉输液、中心吸氧、造口伤口护理等基础技

能。案例分析则通过具体病例讨论,引导学生发现问题、分析问题并提出解决方案,从而培养其独立思考 and 临床思维能力。

## 二、现代科技手段的融入

随着教育技术的发展,现代科技手段在临床护理教育中逐渐兴起。多媒体教学、网络远程教学、互动式讲座和研讨会等,为学生提供了更便捷、更生动的学习方式。多媒体教学利用视觉、听觉等多种感官刺激,使教学内容更加直观、形象。网络远程教学打破了地域限制,使学生能够在任何时间、任何地点学习,提高了学习的灵活性和便捷性。这些现代教学方法不仅提高了学习效率,还培养了学生的自主学习能力和创新思维能力。

## 三、团队协作与沟通能力的培养

护理工作是一个团队协作的过程,团队协作能力和沟通能力至关重要。在临床护理教育中,通过团队合作学习、角色扮演、模拟教学等方法,学生能够在模拟的临床情境中学习如何与医生、其他护士及医疗人员紧密配合,共同制定护理计划并协作实施。这些方法不仅培养了学生的团队协作能力,还提高了其沟通能力和人际交往能力,使其能够更好地适应临床工作环境。

## 四、持续学习与专业发展

医学领域日新月异,持续学习和专业发展是护理新星成长的必经之路。临床护理教育不仅注重基础知识的学习和技能的培养,还鼓励学生参加各种培训和进修课程,不断更新专业知识,掌握新技术和新方法。例如,

通过参加专科护士学习、进修学习等活动,学生可以深入了解特定疾病领域的护理知识,提高专科护理水平。同时,参加学术会议、研讨会等活动,可以拓宽视野,了解最新的医疗技术和护理理念。

综上所述,临床护理教育的秘密武器在于理论与实践相结合的教学方法、现代科技手段的融入、团队协作与沟通能力的培养、持续学习与专业发展以及职业道德与人文关怀的培养。这些武器共同作用于护理新星的成长之路,使其能够成长为具备扎实专业知识、熟练操作技能、良好沟通能力和高尚职业道德的卓越护理人才。

(作者单位:华南理工大学附属第六医院(佛山市南海区人民医院))

# 小儿支原体感染的家庭预防:从源头上阻断感染

□ 张存丹

## 一、小儿支原体感染是什么?

儿童支原体感染,说明儿童患有肺炎支原体感染,因为肺炎支原体区别于细菌、病毒,它的结构非常特别且不具有细胞壁。所以儿童患有肺炎支原体感染以后,往往应用头孢菌素或者阿莫西林类的抗生素是无效的,只有及时的应用大环内酯类的抗生素,比如红霉素、罗红霉素、阿奇霉素才能取得良好的效果。儿童肺炎支原体发生以后,会引起儿童出现咽喉疼痛、咳嗽、高热等症状,这些都是肺炎支原体感染的常见表现,可以通过血液中查肺炎支原体的IgM抗体来进行确诊。

## 二、小儿支原体感染的家庭预防:从源头上阻断感染

小儿支原体感染是一种常见的儿童呼吸道疾病,主要表现为咳嗽、鼻炎、喉炎等症状。小儿支原体感染的处理方法包括休息和饮食、给予药物治疗、加强免疫力、注意个人卫生、加强环境卫生、注意咳嗽和打喷嚏的礼仪、遵循医嘱等。

1. 休息和饮食:患儿需要充足的休息和良好的饮食,以增强免疫力。保持室内空气流通,调节室温,避免寒冷刺激。

2. 给予药物治疗:根据医生建议,可以给予抗生素治疗。支原体感染常常伴有细菌继发感染,因此使用抗生素可以有效控制感染。

3. 加强免疫力:保持良好的生活习惯和饮食习惯,合理膳食搭配,摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,有助于增强免疫系

统功能。

4. 注意个人卫生:保持手部卫生,勤换洗衣物和床上用品,避免与他人共用毛巾和餐具,避免人群密集的场所等,可减少感染的机会。

5. 加强环境卫生:保持室内清洁,经常通风换气,定期消毒家居用品,减少细菌和病毒的滋生和传播。

6. 注意咳嗽和打喷嚏的礼仪:用纸巾或肘部遮住口鼻,避免病毒通过飞沫传播。

7. 遵循医嘱:按时服药,不随意更改药物剂量或停药,及时复诊,听从医生的建议。

## 三、小儿支原体感染的注意事项有哪些?

儿童支原体感染的患者需要注意清淡的饮食,多吃一些新鲜的蔬菜水果,还需要注意休息,避免劳累,避免熬夜,保证充足的睡眠。

儿童支原体感染的患者还需要给予积极的抗感染治疗,通常情况下应用抗生素的时候需要选择大环内酯类的抗生素,而不能选择头孢等抗生素。因为对于支原体感染来说,仅仅是某些特定的抗生素是有效的,比如呼吸喹诺酮类的抗生素,大环内酯类的抗生素。但是由于呼吸喹诺酮类的抗生素是禁用于儿童患者,所以对于儿童患者的支原体感染往往需要选用大环内酯类的抗生素进行治疗,比如可以选用阿奇霉素进行抗感染的治疗。

综上所述,小儿支原体感染需要合理用药治疗,加强个人和环境卫生,提高免疫力,避免交叉感染,从而缓解症状,促进康复。只有这样,才能更好地保护孩子的健康。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

# 药物相互作用的影响因素及分类

□ 张学琴

药物相互作用是指患者同时或在一定时间内服用两种或两种以上药物后,这些药物之间产生的复合效应。这种效应可能导致药效增强或减弱,甚至产生新的药理作用或不良反应。了解药物相互作用,对于合理用药、避免不良反应具有重要意义。以下是关于药物相互作用的一些不可忽视的用药细节。

## 一、药物相互作用的分类

药物相互作用主要分为药理学相互作用和药代动力学相互作用两大类。

1. 药理学相互作用:当两种药物具有相同或相似的药理作用时,它们可能会相互增强或相互拮抗。例如,同时服用两种降压药可能导致血压过低;而某些抗生素与益生菌同时服用,则可能降低抗生素的效果。

2. 药代动力学相互作用:这种相互作用主要影响药物在体内的吸收、分布、代谢和排泄。例如,某些药物可以影响肝脏酶的活性,从而改变其他药物的代谢速率;而某些食物也可以影响药物的生物利用度。

## 二、药物相互作用的影响因素

1. 生理因素:年龄、性别、遗传等生理因素都会影响药物在体内的代谢和排泄。例如,老年人的肝肾功能相对较差,药物代谢和排泄速度较慢,容易发生药物相互作用。

2. 药物因素:不同的药物具有不同的化学结构和药理作用,它们在体内的吸收、分布、代谢和排泄过程也各不相同。因此,当多种药物同时使用时,容易发生相互作用。

3. 饮食因素:某些食物和饮料,可以影

响药物的吸收和代谢,从而产生相互作用。

## 三、如何避免药物相互作用

1. 了解所用药物:在用药前,应仔细阅读药品说明书,了解药物的成分、适应症、用法用量、注意事项和不良反应等信息。如有疑问,应及时向医生或药师咨询。

2. 遵医嘱用药:医生在开具处方时,已考虑到患者的病情、身体状况和可能的药物相互作用。因此,患者应严格遵医嘱用药,不得随意更改剂量或停药。

3. 避免自行购药:不少人在出现轻微症状时,喜欢自行购买非处方药使用。然而,这种做法可能导致药物相互作用的风险增加。因此,建议在用药前咨询医生或药师。

4. 注意用药时间:部分药物在体内的代

谢和排泄速度较快,需要定时服用以保持血药浓度。而某些药物则需要特定时间服用以减少对胃肠道的刺激。因此,患者应注意用药时间,避免漏服或错服。

5. 饮食调整:在用药期间,应注意饮食调整,避免食物与药物相互作用。例如,葡萄柚汁可以增加某些药物的吸收。

6. 定期检查身体状况:长期使用某些药物可能导致肝肾功能障碍、血液系统异常等不良反应。药物相互作用是一个复杂而重要的问题。

为了避免潜在风险,患者在使用药物时应保持警惕,了解所用药物的性质和可能的相互作用,并严格遵医嘱用药。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)