

暑期接诊量激增两三倍 专家提醒把握黄金期

随着中高考落幕及中小学期末考试结束,口腔正畸迎来就诊高峰。医学专家提醒,正畸虽能改善口腔状况与外貌,但需结合年龄、牙齿条件等因素科学选择,术后护理同样重要。

◆暑期正畸热潮凸显 多重因素催生就诊高峰

7月10日上午,无锡口腔医院正畸科室外坐满等待的学生及家长。该科室副主任王静介绍,6月下旬以来,科室接诊量较暑期前增长两三倍,青少年群体占比超六成,部分时段预约已排至8月中旬。

就诊高峰呈现明显时间节点:高考结束后2周内、中考结束后1周内、中小学期末考试结束后一月内。王静分析,这与学生时间安排高度相关——考试前学业繁忙无暇顾及,假期则为正畸提供充足时间窗口,避免频繁复诊影响学业。需求主要分两类:“升学准备型”如中考毕业生,希望改善形象为升学社交加分;

“健康改善型”由家长主导,针对地包天、咬合异常等问题,抓住生长发育关键期干预。刚结束高考的小林说:“之前总被笑‘牙齿不齐’,趁暑假矫正,开学能以新面貌见同学。”

◆主流矫正方式各有侧重 健康与心理双重获益

当前主流正畸方式分固定矫正与隐形矫正两大类。王静介绍,固定矫正器(传统托槽、自锁托槽)价格亲民,适合牙齿畸形较复杂、需较强矫正力的青少年,但美观度低、清洁难度大;隐形矫正器以透明、可摘戴为优势,适合对美观要求高的群体,但对自律性要求高、价格较贵。

3D扫描与人工智能技术

的应用让正畸更精准高效。通过3D扫描可快速获取口腔三维数据生成数字模型,替代传统石膏模型;结合AI算法能提前模拟效果,定制个性化方案,缩短设计时间并让患者直观了解预期。

关于正畸的意义,王静表示,从健康角度,整齐牙齿易清洁,可减少龋齿、牙周病;纠正咬合问题能避免牙齿过度磨损及颞下颌关节损伤,提升咀嚼效率。在心理层面,整齐笑容能增强自信,改善社交状态,这种积极心理暗示对青少年成长至关重要。

王静提醒,正畸是长期过程:矫正时间通常需要1.5—3年,期间需定期复诊。“暑期是黄金期,能让孩子适应初期不适,也便于家长监督口腔卫生。”



◆科学矫正避误区 后期维护是关键

针对家长常见误区,王静解答:“并非换完牙才能矫正,地包天等颌骨问题需在8—10岁甚至是幼儿期干预,错过生长期可能需手术;规范拔牙不会导致牙齿松动,反而能为排列提供空间。”

对于“牙套脸”“牙龈萎缩”等热议问题,王静表示并非必然。“‘牙套脸’多因咀嚼减少致咬肌萎缩,加强咀嚼训练可缓解;牙龈萎缩主要与口腔卫生不佳有关,坚持

正确刷牙、使用牙线能有效预防。”

她特别强调,矫正结束需佩戴保持器1—2年(初期需要全天佩戴),否则牙齿易反弹。“很多学生嫌麻烦忽视,会让治疗前功尽弃。”

王静呼吁家长与学生保持理性:“正畸是医疗行为,需结合年龄、牙齿条件科学选择,勿盲目追求‘快速矫正’或者‘再等等’而错过最佳治疗期。选择正规机构、遵循医生指导,才能让矫正既安全又有效。”

(杨洁丹)



7月11日,锡山区鹅湖人民医院组织了“医路同行,萌娃探馆”主题活动。公共卫生科护士开展职业健康科普,引导孩子们积极加入角色扮演、模拟操作等互动体验。(陆杰) 图片新闻投稿邮箱: jkrm999@163.com

快乐成长·精“心”守护 “精小乐&康小美” 健康夏令营报名开启

成长加油站夏令营火热招募中,“精小乐&康小美”健康夏令营来啦。

随着社会的快速发展,青少年面临着学业、社交等诸多压力。为帮助青少年缓解压力、提高自我认知和应对能力,无锡市心理健康服务指导中心利用暑期举办“精小乐&康小美”健康夏令营活动。通过一系列精心设计的心理健康促进活动,培养青少年的阳光心态、增强其心理韧性、激发青春活力,有效提升青少年身心健康水平。

本次夏令营活动课程丰富多样,有针对性地为青少年的成长赋能。在社

交能力培养方面,设有“心灵鼓圈·成长赋能”活动。通过敲击乐器,以心灵鼓圈的方式,帮助青少年释放内心积蓄的压力和情绪,平衡生活节奏,集中注意力,增强心理控制力,引导青少年更好地融入团队、提升团队协作能力。情绪管理工坊推出“绘画疗愈·减压润心”活动,借助绘画,让青少年自由表达内心世界,学会以艺术创作来调适情绪,增强自我表达和情绪管理能力。阳光心态塑造环节开展“正念冥想·悦纳自我”活动,通过正念冥想等方式,帮助青少年塑造阳光心

态,提高自我认知和自我调节能力。健康技能提升板块则是“危机识别·干预求助”活动,通过模拟实践,指导青少年学习心肺复苏等基本急救技能,普及危机识别与干预求助方式,引导青少年及时寻求帮助。

该活动时间为7月26日上午9:00至11:00,地点在无锡市心理健康服务指导中心(勤学路28号)二楼。本次公益活动仅限20人以内,需提前来电预约,先到先得。

报名热线为(0510)82768652(李老师/王老师)、13358119532(陆老师)。

快来为孩子报名,让他们在这个夏天收获健康与快乐,实现精“心”成长。

(杨洁丹)

三伏天防暑降温 这些养生误区要避免

三伏天不仅要养生,更要防暑。最近,不少人不爱空调爱冬瓜,据说“抱着冬瓜睡觉”可以有效降温。那么,真的是这样吗?还有哪些养生误区需要避免?

抱冬瓜能降温助眠? 如何解暑医生支招

最近在社交媒体上,“抱冬瓜”能够降温助眠迅速走红。对此,医生表示,冬瓜含水量高、导热性好,的确有不少人通过这种物理降温的方法,缓解高温带来的不适。

首都医科大学附属北京中医医院副院长刘宝利:当冰凉的冬瓜接触到腹部和手臂的皮肤,可以使寒凉之气通过传导系统来达到降温祛暑的功效。

长时间抱着冬瓜睡 容易造成身体寒凉

专家表示,冬瓜表皮有白色毛刺,不小心会刺伤皮肤,因此使用前,需要洗净冬瓜表面的白毛,保留冬瓜外皮。睡觉时,采用抱着或搂着的方式,着重为四肢降温,避免腹部直接接触。不过,抱冬瓜也并非所有人都适宜。

刘宝利:阳气虚弱、怕冷、易敏感皮肤的人都不太适用。一般情况下,我们在睡前可以用上15到30分钟,也不能整夜都抱着冬瓜来睡的,时间长了,它也会引起我们身体寒凉。

高温催热凉茶市场 传统手冲凉茶受欢迎

除了“抱冬瓜降温”,眼下,全国各地持续高温。在广西南宁,很多人都喜欢在这个时候,来上一杯清凉解暑的凉茶,传统手冲凉茶成为不少消费者的“降温选择”。

市民黄女士:凉茶我们还是比较喜欢喝的,我们喜欢喝菊花茶之类的,雷公根很好喝的,因为它可以调节身体湿热。

脾胃虚弱阳气不足的人 不适合喝凉茶

不过专家提示,正宗的凉茶实际上是一种中药汤,并非市面上大多数饮料里所谓的口感微甜的凉茶,因此也并不适合所有人。

首都医科大学附属北京中医医院消化科主任陶琳:真正的就是中药汤,不是我们饮料里的那种所谓的凉茶,甜甜的,凉凉的。它里头有些清热解暑的药,还有一些苦寒燥湿的药,比如说脾胃虚弱的人,或者是我们有些阳气就不足的人,还有一些本身就苦夏,到了夏季本身胃口就不好的人,喝了以后,反而对我们的脾胃是不好的。

此外,近期网络上针对藿香正气水也有一些新用法,可以敷肚脐或涂脚心,用以防暑降温。专家表示,不要盲目跟风。(央视网)