

# 孩子乳牙松动，不到时间别乱拔

它们一般会在最合适的时间跟孩子告别

焦守广 通讯员 王兰磊  
济南报道

## 乳牙脱落，藏着身体的“自然程序”

山东省中医院口腔科医生王一笑表示，乳牙松了，不是拔的信号，家长要当好孩子的“换牙监考官”。

“家长们先搞懂一个关键：每颗乳牙都有专属的‘毕业倒计时’，背后是恒牙胚的发育节奏。”王一笑介绍，每一颗乳牙的“毕业时间”都是天生设定好的。它们的牙根下面，藏着正在发育的恒牙胚——也就是未来的“正式工”。

随着恒牙慢慢长大，它会向上顶，压迫乳牙的牙根，触发生理性吸收——像冰块融化一样逐渐变短，最后只剩牙冠松松地附着在牙床上，孩子吃饭、啃东西时轻轻一碰就掉了，这个过程几乎无痛，也是最健康的脱落方式。

简单说就是，乳牙松了，不是拔的信号，而是“快自然脱落”的信号，身体早已安排好一切，我们最好别瞎插手。

## 啥时候需要“强制辞退”乳牙

王一笑表示，如果孩子的恒牙已经冒头了，乳牙还牢牢地站着不走，这就是临床常见的“乳牙滞留”。这时候必须拔掉乳牙，给新牙腾位置。这种情况通常发生在孩子吃得太精细、咀嚼刺激



你有没有见过这样的场景——孩子才5岁，门牙稍微晃了晃，家长就迫不及待地拿根线，一头拴着牙，一头拴着门把手，“砰”的一声，一颗小乳牙就这么提前“毕业”了。不少家长还觉得：早点拔掉，新牙能长得更整齐。其实，乳牙这事儿，真不是你想想就能拔的。

不够的时候。“平时可以多让孩子啃苹果、玉米、胡萝卜等稍硬的食物，锻炼咀嚼能力，同时通过咀嚼，促进乳牙牙根吸收，减少滞留概率。”

另外一种情况是，乳牙严重龋坏。有些孩子的乳牙蛀得太厉害，只剩残根残冠，不拔掉会影响口腔卫生，甚至引起牙根发炎，影响恒牙发育。这种情况也

建议及时拔除。乳牙蛀牙不仅影响口腔健康，还会因咀嚼不适影响孩子营养吸收，发现蛀牙应该尽早治疗，不要等到必须拔除的时候。

还有一种情况，外伤导致牙齿断裂，比如摔跤把牙齿摔断了，留下尖锐的残片可能会划伤舌头或口腔黏膜，这也需要医生及时处理。

除了以上三种情况，其他时候请让乳牙“自然脱落”。哪怕它晃得像钟摆，只要不影响吃饭，就让它自己慢慢掉。

## 家长如何当好“换牙监考官”

既然不能随便拔牙，那该如何做呢？其实做好三件事就够了。

一是观察节奏。正常儿童换牙有固定顺序，家长记好这个核心时间线，对照观察。6-8岁换下前牙和上前牙；9-10岁换侧切牙和第一乳磨牙；10-12岁换尖牙和第二乳磨牙。如果发现明显偏离这个节奏，比如5岁就掉了一大片，或者8岁了还一颗没掉，可以带孩子去看看牙医，拍个片子检查一下。

二是耐心等待。乳牙松动后，一般需要几周几个月才会自然脱落。这期间可以让孩子多啃硬东西，比如苹果、玉米、甘蔗，帮助乳牙牙根吸收。但千万别用手去摇，更别拿线去拽——除非它已经像风中残烛一样只剩一丝连着。

三是正确安抚。有些孩子怕牙齿掉下来会疼，不敢吃东西。这时家长可以安慰他：松动的牙齿就像一个熟透的果子，它掉下来的时候是不会疼的。如果孩子实在恐惧，可以带他去找医生用专业工具轻轻取下来，既卫生又无痛。

“换牙这件事，既考验孩子的忍耐力，也考验家长的定力。”王一笑表示，一定要相信，每一颗乳牙都有自己的“毕业典礼”，它们会在最合适的时间，用最合适的方式跟孩子告别。

## 生活课堂

久盯屏幕，眼睛干涩、肩颈僵硬、头晕发沉……这些看似独立的不适，往往都与视疲劳有关。中医认为，视疲劳并非单纯的眼部问题，更是影响全身脏腑的综合性健康隐患。

### 久视伤肝血

中医认为，视疲劳与“肝脾心”密切相关。若长时间盯着屏幕，肝血过度消耗，会导致“目失所养”，出现眼干、视物模糊；同时，肝血不足会影响疏泄功能，累及脾胃。

久坐不动则会损伤脾气，出现食欲不振、腹胀满、大便黏腻等症状，与肝血不足形成“肝脾不和”的恶性循环。此外，蓝光刺激、睡眠不足会扰乱心神，导致入睡困难、多梦易醒；而失眠又会加重肝血损耗，进一步影响视力与全身状态。

### 对症调理

**枸菊桑葚明目茶**：适用于眼干、视物模糊。菊花3~5朵、枸杞子5~10粒、桑葚5~8粒，沸水冲泡，可代茶频饮；也可趁热熏蒸双眼（注意温度，避免烫伤），缓解眼干。

**金菊杞芽炒猪肝**：适用于肝血不足、眼涩。鲜菊花1朵、枸杞芽50克、鲜猪肝500克、干菊花10克。

干菊花温水浸泡取汁；猪肝切片，洗净后沥干水分，加入少许食盐、胡椒粉、干菊花水、料酒、少许淀粉，抓拌均匀；鲜菊花用淡盐水浸泡10分钟；锅中倒油，爆香葱、姜，加入猪肝滑炒至变色微熟，倒出控油。另起锅，快速翻炒枸杞芽，加入猪肝，淋入干菊花汁，关火后加入鲜菊花翻炒均匀即可。

**葛根赤豆舒颈汤**：适用于肩颈僵硬、头晕。取葛根、赤小豆、陈皮、红枣、猪脊骨，赤小豆提前浸泡，葛根、陈皮洗净，红枣去核切块。猪脊骨冷水下锅，加料酒，煮沸后撇去浮沫，煮2分钟后捞出，用温水洗净。砂锅加冷水烧热，放入猪脊骨、葛根、赤小豆、陈皮、红枣，煮沸后转小火煲1小时。出锅前加食盐、胡椒粉调味，再煲3分钟即可。

**春季养肝安神粥**：适用于失眠、记忆力下降。材料：小米、鲜百合、干莲子、桂圆肉、枸杞、红枣熬粥。

### 日常防护

遵循“20-20-20”原则：每用眼20分钟，向6米外（20英尺）眺望20秒，让睫状肌放松，避免调节痉挛。

调整屏幕亮度及字体大小：屏幕亮度与环境光匹配，避免过亮或过暗；字体调大，减少眯眼用力。

环境加湿：干燥季节使用加湿器，保持室内湿度40%~60%，预防眼干。

据CCTV生活圈

## 视疲劳不只是眼累，更是全身健康警报

# 孕妈妈一日三餐的“优生密码”

科学搭配才能“食”半功倍

## 早餐 遵循黄金早餐公式

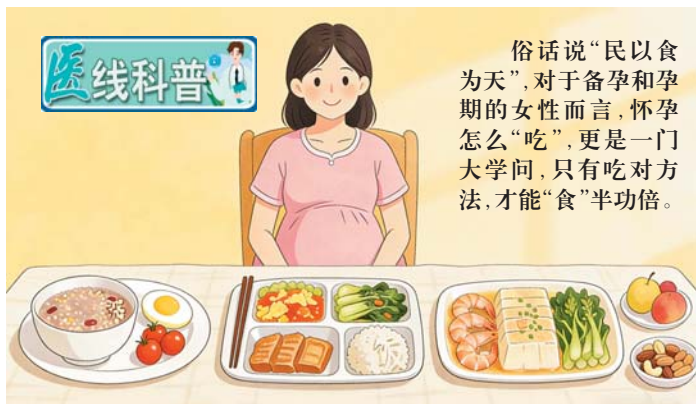
想要吃出合格早餐，可遵循优质碳水+优质蛋白+膳食纤维+维生素的黄金早餐公式：主食要“粗”一点，把白米粥换成燕麦、黑米、红豆等杂粮粥，也可选择煮玉米、全麦面包，粗粮中富含的B族维生素，能够有效缓解孕期疲劳。

优质蛋白必不可少，每天食用一个水煮蛋，若不喜欢蛋黄口感，可换成蒸蛋羹，再搭配一杯牛奶或无糖豆浆，为身体补充钙质；早餐还需搭配新鲜蔬果，圣女果、黄瓜或凉拌青菜，补充多种维生素与膳食纤维。

## 午餐 营养均衡是关键

午餐在一日三餐中承上启下，既要补充上午的身体消耗，又要为下午活动及胎儿发育供给能量，科学用餐要牢记“211餐盘法则”。

取用家中标准圆盘，食物



配比可按以下标准摆放：2个拳头的蔬菜（占餐盘1/2），是叶酸与膳食纤维的重要来源，其中深色蔬菜如菠菜、油菜与大白菜、冬瓜等浅色蔬菜各占一半为宜；1个拳头的主食（占餐盘1/4），米饭、面条均可，建议在主食中掺入1/3的糙米、荞麦、红薯丁等粗粮，有助于平稳餐后血糖；1个拳头的优质蛋白（占餐盘1/4），鱼、虾、去皮鸡肉、瘦牛肉为优选，尤其是鳕鱼、三文鱼等深海鱼，富含“脑黄金”DHA，对胎儿大脑发育十分有益。

## 晚餐 清淡养胃给身体“减负”

夜晚人体代谢速度变慢，晚餐过于油腻、过饱，不仅易引发消化不良、胃食管反流，还会造成体重快速上升。晚餐需遵循“早吃、少量、清淡”原则，减轻肠胃负担。

用餐时间尽量提前，最好在晚上7点前结束晚餐，为肠胃留出3-4小时的消化时间再入睡；主食可适当减量（较午餐减少1/3），也

可用土豆、山药等薯类替代部分米饭；食材上推荐豆腐、虾仁、菌菇类等易消化食物，比如虾仁豆腐煲、清炒油麦菜、菌菇汤都是不错的选择。

## 加餐 两餐之间的“加油站”

很多准妈妈正餐不敢多吃，两餐之间又容易产生饥饿感，适时加餐十分重要。但加餐并非食用饼干、薯片等零食，而是要选择营养密度高的食物。

上午10点或下午3点，可吃一小把原味坚果（核桃、巴旦木、榛子等），补充不饱和脂肪酸；下午4点，选择苹果、柚子、猕猴桃等低糖水果，或是一杯无糖酸奶；睡前若感到饥饿，饮用半杯热牛奶，既能补钙，又能帮助改善睡眠。

备孕和怀孕，是一场关于“吃”的修行。“吃对”不等于“吃贵”，科学安排一日三餐，就是给宝宝最好的礼物。

山东省妇幼保健院门诊部 主任 王玮