

口腔溃疡不只是“上火”那么简单

▲上海交通大学医学院附属第九人民医院 刘术利

相信很多人都得过口腔溃疡，口腔溃疡虽然不是什么大病，却会给患者带来很大的烦恼，进食饮水时患者均会有较强的疼痛感。一些人简单地将口腔溃疡等同于上火，认为多喝点水就没事了。但其实口腔溃疡不只是上火那么简单，其发生与多项因素有关。口腔溃疡到底是怎么回事？反复发作的原因有哪些？又如何远离口腔溃疡呢？接下来就跟笔者一起来看看吧！

什么是口腔溃疡

口腔溃疡是由多种原因所引起的口腔黏膜性疾病，主要以口腔黏膜缺损或破溃为特点。这一疾病发病率比较高，在患有口腔溃疡之后患者会出现疼痛感，但此种疾病属于自愈性疾病，一般在患病1~2周时间后会愈合。口腔溃疡患者在吃饭喝水时会有比较明显的疼痛感，局部灼热，口腔黏膜破损面出现发白发黄，周围也有红肿充血的现象。口腔溃疡可以分为复发性、创伤性以及疾病伴发性三种。

口腔溃疡发生的原因有哪些

很多人认为口腔溃疡是因为上火导致的，但是口腔溃疡的发生原因并不是这么简单，其可能还与遗传因素、消化



来源/千库网

系统因素、内分泌精神因素、创伤因素有关。

父母双方易患口腔溃疡者，其子女发生口腔溃疡的几率较高；患有溃疡性结肠炎，十二指肠溃疡的患者发生口腔溃疡的几率也比较高；一些女性在生理期间内分泌失调，所以会出现口腔溃疡；精神压力较大时，人体的免疫能力也会逐渐下降，而这时发生口腔溃疡的几率较高；在食用尖锐食物造成口腔被划伤时可能会引起口腔溃疡。长期缺乏维生素以及微量元素也会导致口腔溃疡反复发生。

口腔溃疡如何治疗

在口腔溃疡治疗时一般会选择局部用药治疗的方式，目前口腔溃疡治疗药物主要有止痛药物、消炎药物、促愈合药物、免疫药物以及维生素。若患者疼痛症状比较明显，可以选择利多卡因凝

胶等外用药物，同时可以使用西地碘片、氯乙定含漱液等药物消炎，西瓜霜喷剂、冰硼散等药物也可促进愈合；若一些患者出现口腔溃疡频率高，症状比较严重，还可以用免疫制剂治疗，比如沙利度安、左旋咪啉；部分患者是因为缺乏维生素所导致的口腔溃疡，可在医生建议下适当补充复合维生素B和C。

如何远离口腔溃疡

想要远离口腔溃疡，在日常生活中就要饮食清淡，多食用新鲜的蔬菜水果，每天补充足量的水分；牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆类中有着非常丰富的优质蛋白，每日可以摄入一定量的优质蛋白，能很好地预防口腔溃疡；在日常生活中应注意补充维生素B₂和烟酸。

日常还要确保自身有足够的睡眠，避免长期处于过度疲劳的状态，导致免疫能力下降，进而使口腔溃疡反复发作；生活中还要注意口腔卫生，坚持每晚认真刷牙，并要养成饭后漱口的好习惯，这样能使口腔细菌减少，降低口腔溃疡反复发作几率。

总之，口腔溃疡发生的原因并不只是上火那么简单，应明确其发生的具体原因，并要在日常生活中多加注意。

正畸科普：儿童口腔不良习惯危害多

▲四川省资中资州医院 钟华军

口腔不良习惯不仅会影响儿童的外貌，而且会给儿童身心健康造成较大的伤害，引起牙齿畸形，导致孩子产生自卑心理，严重时还会造成咀嚼功能障碍，不利于儿童的生长发育。因此，家长要重视儿童口腔问题，认识到儿童口腔不良习惯的危害，采取有效方法进行纠正。

什么是口腔不良习惯

口腔不良习惯是指发生在口腔中，不正常的、对儿童牙、颌、面生长发育有危害的行为习惯，主要集中在人们幼年时期，少数发生于年龄较大时。多数的口腔不良习惯属于无意识行为，只有少数是儿童刻意为之。由于口腔不良习惯打破了口腔环境的平衡，所以会引起牙、颌、面的畸形，给儿童的身心健康和生长发育造成严重影响。

常见的儿童口腔不良习惯

口呼吸习惯 口呼吸就是用口腔呼吸，正常的呼吸方式是通过鼻腔呼吸。口呼吸时，上下唇张开，气流从口腔通过，如果养成口呼吸的不良习惯，就会导致上前牙前突，面部狭窄，开唇露齿，上牙弓缩窄，腭盖高拱以及下颌后缩畸形。出现口呼吸的原因是鼻道异常，如鼻道

狭窄、鼻道息肉、鼻炎、扁桃体肿大等，堵塞鼻呼吸道，还有一些鼻道正常，但有口呼吸习惯的儿童。为了改善这种情况，需要重视临床检查，判断是否存在鼻道阻塞情况，如果有鼻炎等疾病，需要及时接受治疗，预防阻塞性口呼吸的发生；如果检查后没有异常情况，则要进行接受矫正治疗，纠正口呼吸的不良习惯，如使用睡眠贴贴住儿童口部，辅助改善口呼吸情况，家长需要积极引导，帮助孩子改掉口呼吸的不良习惯。

舌习惯 舌习惯包括吐舌、舔牙和伸舌习惯。吐舌时，由于舌头处在上下前牙之间，舌肌产生的压力会抑制上前牙的**骀**向生长，形成前牙区梭形开口的开**骀**畸形。儿童出现舔牙的不良习惯是因为经常使用舌头舔牙弓中的间隙、残冠和残根等，久而久之，就会形成惯性思维，不受控制地舔牙。舔上前牙时，会引起上前牙唇向倾斜，导致前牙深覆牙合、覆盖；舔下前牙时，会出现下前牙前突，导致前牙反**骀**；如果同时舔上前牙和下前牙，容易引起这两个部位的前突，或者是出现双牙弓前突，也就是俗称的“哨牙”。儿童出现伸舌习惯的原因是扁桃体肿大，无法正常呼吸，呼吸不通畅，牙弓缩窄而舌的侧向活动受限，导致开

骀畸形。关于舌习惯的矫治，除了需要家长积极引导和参与外，还可以根据儿童的实际情况使用附有腭刺的舌习惯破除器矫正。

唇习惯 儿童不良的唇习惯主要有咬下唇、吮吸下唇、吮吸上唇等，其中以吮吸下唇比较常见。咬下唇和吸吮下唇习惯会增加下颌牙弓外部的力量，抑制下颌的向前生长，这种情况下又会增加上颌牙弓向外的力量。不良唇习惯会导致上颌前牙唇倾、前突，上颌牙列稀疏，前牙形成深覆盖、深覆合，下颌后缩、开唇露齿等畸形。不良唇习惯主要发生在替牙期儿童，发生原因通常与情绪相关，女孩多于男孩。要想纠正唇习惯，需要引导孩子养成活泼开朗的性格，并建立轻松的人际关系，日常生活中善于观察孩子的情绪变化，及时疏导，此外还要使用“唇挡”矫治器纠正唇习惯。

除了上述提及的内容外，儿童口腔不良习惯还有吮指习惯、夜磨牙习惯和偏侧咀嚼习惯等。不论儿童出现哪种口腔不良习惯，家长都要给予重视，及时发现、及时治疗，避免不良口腔习惯影响儿童的正常成长和发育。

从小儿荨麻疹病因到护理 看完这篇秒懂

▲河南省人民医院 焦红杰

儿童在患有急性荨麻疹后，会出现皮肤瘙痒等症状。那么什么是急性荨麻疹？急性荨麻疹的病因是什么？又如何进行有效处理呢？下文将为大家简单进行科普。

什么是荨麻疹

荨麻疹是一种较为常见的儿童过敏性皮肤疾病，且多为急性发病，儿童荨麻疹的发病机制比较复杂，一般认为是身体机能发育不完全，抵抗病菌、灰尘、花粉等外来物质的能力较低，所以在日常生活中容易出现过敏反应，具体表现为皮肤上有荨麻疹。在出现荨麻疹后可看到小儿皮肤上出现皮疹、弥漫性红斑，风团，且会有强烈瘙痒症状，部分患儿还会出现呕吐、腹泻、烦躁、哭闹等相关表现。若荨麻疹能得到及时有效治疗，一般情况下预后良好，也不会对患儿生长发育造成影响；若未得到及时有效治疗，荨麻疹发展为慢性疾病，虽然不会致命，但对患儿今后生活质量造成严重影响。

小儿荨麻疹的病因是什么

小儿荨麻疹发生是因为免疫细胞功能降低，造成小儿无法抵抗外界病菌或其他特异物质，免疫功能紊乱，进而出现免疫反应，最终发病。接触过敏源也是诱发小儿荨麻疹发生的主要因素，海鲜、牛奶、鸡蛋、花生、核桃、巧克力以及空气中的灰尘、花粉、动物毛发、青霉素药物等均有可能成为过敏源，导致荨麻疹发生。此外，流感病毒、细菌、寄生虫等，也是婴幼儿荨麻疹常见发病原因。同时一些本身便具有过敏性皮肤病家族史的小儿也容易出现荨麻疹。

小儿荨麻疹如何做好日常护理

饮食护理 小儿发生荨麻疹之后先要做好饮食上的护理，避免其食用虾、蟹以及贝类产品。可鼓励小儿多食用新鲜蔬菜水果，或是富含维生素A的食物，以对皮肤功能进行维持。膳食结构应当多样化，并要做到营养均衡。

确保环境清洁卫生 要确保患儿生活环境的干净及卫生，还要防止被蚊虫叮咬。对于皮肤感染也要积极进行治疗，同时家长要确保患儿皮肤处于干净、干燥的状态。

避免接触病因 应尽早找出小儿荨麻疹的诱因，避免患儿再次接触病因。对于患病处严禁摩擦或用热水烫洗，这样反而会导致瘙痒症状加重。对于已经明事理的患儿应告知其挠抓患处的坏处，避免其用手抓患处，一些患儿年龄较小，这时便要采取措施避免其用手挠抓患处，如为患儿带上手套。

做好患处护理 家长可在医师指导下用用过氧化氢、醋酸铝溶液或是温水来清洗患儿局部皮炎。在对小儿荨麻疹进行治疗时，除口服抗组胺药物之外，一般情况下患儿可以先局部涂抹维生素E乳膏，再外涂炉甘石剂，也可以达到止痒的效果。

总之，一旦出现荨麻疹，儿童常常会伴有皮肤瘙痒或是风团，因此家长一定要及时带患儿就诊，结合其出现荨麻疹的原因积极接受治疗，同时也要做好对患儿的关心和照顾，关注其情绪方面的变化，帮助患儿早日康复。