

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



牙博士口腔正畸科主任冯艳敏： 牙齿健康关乎个人形象



本报记者 朱丹君 通讯员 蔡丹妮

12月21日至25日，2018年KAO正畸大会、MIA正畸大会在韩国召开，这是一次正畸学的盛宴。牙博士口腔温岭机构正畸科主任冯艳敏受邀参加了本次大会。

牙齿整洁和口腔卫生，是文明的象征，也是个人形象的重要组成部分。在感受前沿正畸技术的同时，冯艳敏也看到了韩国人对一口洁白、整齐牙齿的追求。

出国学习：紧跟前沿正畸步伐

在KAO正畸大会论坛上，来自日本、韩国、俄国、美国等国家的正畸大咖汇聚一堂，针对前沿的牙科诊疗理念等展开了广泛的交流和探讨。

过去的一年，冯艳敏都在攻读海外研究生，跟随Park教授的脚步，在北京、上海、深圳、广东广州及韩国首尔等地穿梭。从大大小小的闭门课程，到走出国门参加大师级国际会议，那些前沿的牙科技术与牙科理

念，让冯艳敏医生对矫正新技术、新理念有了更深层次的理解。

牙齿矫正是一门艺术。矫治过程中，非常考验医生的经验、技术以及审美等。每一例病例，无论从最初确定治疗方案，到治疗前准备、操作过程，再到术后检查等每一个细节，冯艳敏都认真细致。

韩国见闻：牙齿与美颜是社交礼仪

冯艳敏是一个美丽、甜美的牙医。她毕业于郑州大学医学院，还先后到郑州大学第一附属医院、第四军医大学、庆北大学研修深造。多年的从医经验，让冯艳敏已经形成习惯，看人先看牙。

牙齿与美颜是社交礼仪，牙齿的健康是社会文明与进步的标志。访学期间，冯艳敏医生参观了庆大医学院正畸科，拜访了一些韩国高端私人诊所。冯艳敏介绍，韩国物价与国内一、二线城市相当，韩国女性打扮得非常精致，而男性到了三四十岁也不显油腻，身材保持得很好，非常儒雅。最难得的是，走在大街上，她看到韩国人的牙齿都是

整齐白净的，给人的第一印象非常好。

一个人，光有好气质是不够的。如果一张嘴露出一口歪歪扭扭的牙，只会让个人形象大打折扣。冯艳敏医生认为，如今医疗技术发达，口腔正畸行业发展迅速，重拾自信笑容不再是难题了。

美丽温岭：口腔健康提升个人形象

要想拥有迷人的微笑，拥有一口洁白的牙齿极为重要。在温岭这个沿海城市，经济较为发达，人民生活水平在不断提高。温岭人富裕的生活却与口腔健康意识不完全成正比。

牙列不齐会严重影响咬合关系和咀嚼食物，不仅影响美观，由此产生的过多食物残渣还将导致龋齿等问题。冯艳敏说。

每个人都有享受美的权利。口腔意识的薄弱，让很多人都不能尽情享受人生。她希望通过自己、牙博士口腔的正畸医生以及众多在正畸岗位上的同伴们，共同推动正畸力量，让更多的人绽放美丽的笑容。

中国疝病专科联盟疝病治疗和研究中心分中心 落户市一院

本月还有义诊 记得提前预约

本报讯（记者朱丹君 通讯员周悦纳 王凌云）近日，中国疝病专科联盟疝病治疗和研究中心分中心 正式落户市第一人民医院。

中国疝病专科联盟是中国医师学会疝病专科学组创建的一个专科疾病治疗联合组织。此次首次遴选全国多家医院加入该组织，同时上线全国疝与腹壁外科疾病随访登记系统，推广疝病录入系统，将这200家医院的所有疝病诊治信息录入该系统，共同分享疾病信息、治疗经验、并发症数据，实现资源共享，进一步提高疝与腹壁外科疾病规范化治疗水平。

目前，我国疝外科病人多、手术规范、并发症少，但是疝专业的随访体系不健全、大数据资料缺乏，难以得出具有国际影响力的研究结果。为此，中国医师协会、亚太疝学会、国际内镜疝协会、国际内镜疝协会中国分会共同推出中国疝病专科联盟 中国疝病随访登记系统，主要目的是解决我国疝病治疗规范化的问题和大数据采集问题。

登记、随访，做大数据的采集、分析是烦琐浩大的工程，不仅需要医院的支持，还需要普通医护人员的投入，以确保数据的准确性。同时，这项工作必须由拥有教学和科研实力的授牌医院去做。

此次授牌医院全国仅有百余家，市第一人民医院作为台州地区首家单位加入。这标志着医院疝病专科治疗将迈入系统化、规范化、全程化时代。医院负责人表示，将积极向公众传递正确的疾病诊疗知识，让市民了解疝病相关防治知识，努力实现复发率低、并发症少、舒适度高、恢复期短的目的。

此外，医院还将开展 疝病（小肠气）义诊月 活动，即从12月1日起至12月31日，到疝病专科门诊就诊的患者，免除挂号费。需要就诊的患者最好提前预约。

学礼仪国风 优服务品质

本报讯（通讯员夏雨虹 梁美丽）12月1日上午，台州市中西医结合医院四楼学术报告厅内气氛热烈，掌声不断，一场别开生面的培训会正在这里进行，市职业技术学校的教师潘丹珈应邀为该院中层及以上干部进行接待礼仪培训。

医务人员自然亲切的微笑、体贴关切的语言，都能极大地鼓励患者，引导他们积极向上。规范医务人员行为，加强医生礼仪修养，塑造医院良好形象，已经成为日常医疗工作中不可或缺的重要环节。医院礼仪培训的重要性不言而喻。

潘丹珈结合医疗工作的实际情况，对问诊、接待、办公、会议等方面进行了专题培训，并结合自身实践和感悟，运用事例，生动形象地阐述了各种礼仪知识，使培训效果更具有针对性。在潘丹珈的引导下，大家对自己在礼仪方面存在的问题进行了查找，并相互讨论交流，分享心得。

台州市中西医结合医院相关负责人说，这次培训旨在通过规范本单位中层及以上干部礼仪，促使干部以良好的形象提升自身作风建设。

如何让宝宝睡得更香？

这些哄睡大法请收好

本报记者 朱丹君 通讯员 钟丽文

对于正在长身体的宝宝来说，睡眠和营养同样重要。但是，很多宝宝喜欢白天睡觉晚上玩，或者晚上睡觉时动来动去，这让不少新手妈妈既困惑又疲惫。怎么让宝宝睡得更香？宝宝睡整觉有什么秘诀吗 市妇保院儿童保健科医师徐小丽今天来为广大宝妈爸爸答疑解惑。

教宝宝自己入睡，睡前一餐奶量可以多一点

2月龄以内的宝宝，每天睡14至18个小时，每次睡眠很少超过持续4个小时，包裹、摇动、喂奶、用安慰奶嘴等均可帮助宝宝入睡，因为宝宝的神经还没有成熟到使他自己能放松入睡的程度。

徐小丽说，当宝宝2至4个月龄时，他们白天通常睡3至4小时，有的宝宝晚上睡眠连续可达6小时，这时可训练宝宝建立健康的睡眠习惯。应培养宝宝不含奶头入睡，如果宝宝在吃奶时入睡了，应将宝宝叫醒，再放到床上让他入睡，这样可以让宝宝分开吃和睡的体验。

宝宝入睡前可有一个比较固定的程序：比如洗澡、按摩，和宝宝亲热、依偎或唱歌，然后将醒着的孩子放到床上，将灯光调暗。天天如此，孩子就会养成习惯，学会自己入睡。

如何让宝宝睡整宿觉？徐小丽给出的建议是，睡觉前吃的那一餐要比白天的量大一些，这样可以让宝宝睡

得更久、更安稳。可以多加四分之一或者五分之一的奶量。吃完后不要让孩子马上入睡，该刷牙还是要刷牙，要给宝宝休息一下，给他消化的时间，再让他入睡。

白天以玩乐为主，晚上要早点睡

孩子白天的睡眠时间随着年龄的增长而减少。婴儿期，孩子普遍有上午和下午两次睡眠时间。睡眠习惯良好的婴儿一般19至20时入睡，起床的时间为早晨5至6时，9至11时会有第一次休息时间，下午1时至3时有第二次休息时间。剩下的时间则专注玩与学习、生活。

婴儿期，宝宝早上4时醒也很常见，孩子1岁以后，基本可以睡到早上7时。婴儿白天的睡眠时间可以循着孩子的规律来。家长白天多带孩子出门走走，晚上让孩子早点睡，深层睡眠对孩子是极为重要的，浅睡眠的质量是很糟糕的。

要适当地消耗孩子的体力，让孩子有渴睡的意识。在婴儿期，孩子的探知欲望是非常强烈的，任何东西都可以吸引他的注意力。经常带婴儿出门走走看看，是他们最好的运动，也可以帮助他们的大脑发育。

经常有妈妈问，怎么调整宝宝的睡觉习惯？徐小丽表示，让孩子白天多玩，减少睡眠时间，即使宝宝很累，白天睡到一定时间，也要舍得叫醒孩子。一般，白天的每一次睡觉时间不要超过3个小时，6个月以后每次2个小时就足够了。1岁以后，白天的



睡觉时间一定要改为只睡午觉，而且只在13至15时睡觉。过了这个时间宁可不睡。

让孩子单独睡觉，适应睡眠环境

很多父母都不愿意让孩子单独睡一个房间，但是起码应该让孩子单独睡一张小床。和大人挤在一起睡觉，有很多潜在的危险，而且也会养成孩子不良的睡姿。宝宝自己单独一张小床，受到打扰的因素就会下降，反而有助于夜间宝宝的睡眠质量。

有人觉得白天的时候，宝宝睡觉

时，就要轻手轻脚，轻声讲话。徐小丽表示，没有必要。从小就应该让宝宝适应睡眠环境。睡眠质量好的人，无论在什么环境下都是可以快速进入睡眠。太过周到的照顾，反而会让孩子睡不好觉。

每一个孩子包括大人，都会有睡觉不安稳、做梦、发出声音等现象，这些都是正常的。除非宝宝放声大哭，或者表现出非常不舒服，否则就尽量多观察孩子而少打扰。很多妈妈一听到宝宝发出声音，就想喂奶或者拍着孩子入睡，更有甚者会抱着孩子入睡。其实，这些习惯都很容易干扰孩子睡眠。

温岭日报

荐

更亲 更近 更懂你

2019年《温岭日报》开始征订

订阅价格：258元/年 征订热线：86144009

温岭日报读者中心(207室)、邮政各网点及村邮站均可订阅

浙江日报报业集团旗下区域主流媒体

温岭日报

中国共产党第十九届中央委员会第三次全体会议公报

以乡村振兴引领实干建设新温岭

续写新时代温岭发展新篇章