



市口腔医院专家话口腔保健常识

别让“地包天”影响孩子一生

本报讯（通讯员 张慧）“地包天”，医学上称为反颌，是儿童常见的牙齿畸形问题。市口腔医院专家表示，当孩子出现下牙包裹上牙、下巴前突的情况时，很多家长以为只是“长得有点特别”，却不知这种看似微小的面部差异，正悄然影响孩子的健康与成长。

从口腔健康角度看，“地包天”会严重影响牙齿咬合功能。正常情况下，上下牙应像齿轮般精准契合，实现高效咀嚼，但反颌状态下，牙齿无法正常咬合，不仅导致咀嚼效率下降，加重肠胃消化负担，还会使部分牙齿过度磨损，引发敏感、疼痛，甚至伤及牙髓。长

期咬合紊乱还可能诱发颞下颌关节疾病，造成关节弹响、疼痛，影响孩子日常张口、咀嚼等动作。

在面容发育方面，“地包天”的危害更为显著。儿童处于生长发育高峰期，颌骨也在持续生长，若反颌问题未得到及时矫正，下颌骨会因失去正常约束而过度生长，导致下巴越来越突出，上颌发育受限，逐渐形成“月牙脸”或“鞋拔子脸”。这种面容改变不仅影响颜值，还会随着年龄增长日益明显，即便成年后通过正畸治疗改善牙齿排列，严重的骨性畸形仍可能需要正颌手术干预，增加治疗难度与成本。

“地包天”对孩子心理的影响同样不容忽视。在校园生活中，外貌差异容易导致孩子被过分关注，部分反颌儿童可能因害怕被嘲笑而变得内向、自卑，不敢开口大笑，甚至产生社交恐惧。这些负面情绪若长期得不到疏导，会影响孩子的性格塑造与心理健康，阻碍其正常的人际交往与社会适应能力发展。

那么，“地包天”该如何纠正呢？市口腔医院专家表示，孩子乳牙期（3至5岁）是干预的黄金时期，此时通过佩戴简单的活动矫治器调整上下颌骨的位置关系，能有效阻断畸形发展；孩子替牙期（8至10岁）若仍存在反颌问题，可借助

功能矫治器引导颌骨生长；孩子恒牙期（11至14岁）可采用固定矫治器或隐形矫治器，对牙齿与颌骨进行全面调整。年龄越小，矫正难度越低，孩子承受的痛苦越小，治疗效果更理想。

孩子的成长只有一次，“地包天”的影响却可能伴随一生。市口腔医院专家提醒，家长平时要多关注孩子的牙齿与面容发育，一旦发现下牙包住上牙、下巴前突等异常，务必及时带孩子到正规口腔机构检查。早期发现、科学干预，才能帮助孩子摆脱“地包天”困扰，拥有健康整齐的牙齿与自信灿烂的笑容。

泰安八十八医院山东大学齐鲁医院转会诊服务中心—— 节假日不休息 健康守护“不打烊”



会诊现场。 通讯员供图

本报讯（记者 于冰冰 通讯员 杨凯悦 陈青）近日，记者从泰安八十八医院获悉，该院与山东大学齐鲁医院联合设立的转会诊服务中心正式推出“节假日不休”服务，切实解决群众非工作日就医难题。

该服务聚焦患者跨院转诊、专家会诊两大核心需求，主打“非工作日就医不请假”。服务期间，专业团队周末坚守岗位，提供双重支持：一方面协助患者对接两院医疗资源；另一方面梳理病情资料，确保转会诊流程高效顺畅，让患者及时获取专业诊疗意见。

一位泌尿外科患者通过门诊楼一楼大厅“专家墙”找到转会诊服务中心。工作人员根据患者病情联系了泰安八十八医院内分泌科主任赵宏图，当天即预约山东大学齐鲁医院专家。会诊时长40分钟，专家讲解细致，会诊后，赵宏图进一步为患者解读病情，得到患者及家属高度好评。

普外科接诊的一位小儿麻痹症患者，因大腿脓肿并窦道形成长期受病痛困扰，且因经济原因未获有效治疗。患者来到泰安八十八医院后，科室主任陈牧初诊，建议邀请山东大学齐鲁医院专家会诊。考虑到患者往返医院需1小时车程且身体不便，服务团队采取视频会诊模式，让患者在家中通过子女协助参与。专家讲解细致，会诊后陈牧为患者进行了详细解读，同样获得患者及家属高度认可。

泰安八十八医院山东大学齐鲁医院转会诊服务中心工作人员始终以“病情不等人、患者期盼不能等”为信念，耐心梳理病历、细心对接医院、用心协调会诊。医护人员用专业与高效打通群众就医“堵点”，让患者周末也能享受与工作日同等便捷的服务，以实际行动诠释了医疗责任与担当，让健康守护时刻在线。

浅析痴呆防治的14把“钥匙”

泰安市中心医院（青岛大学附属泰安市中心医院、泰山医养中心） 钱爱翠 赵芹芹

世界卫生组织数据显示，全球约有5500万名痴呆患者。《柳叶刀》刊登的一篇论文指出，40%的痴呆病例被14把“可改变的钥匙”锁在命运之外。下面，让我们走进大脑的“秘密花园”，看如何组建一支大脑的“守护者联盟”。

早年时光： 给大脑埋下“抗衰老种子”

一、重视教育。研究表明，受教育程度低的人痴呆风险高出43%。受过系统训练（系统教育）的大脑更擅长调动神经网络从而绕过“受损路段”。二、认真倾听。伦敦大学追踪3.6万人发现，听力障碍者比同龄人更早出现记忆衰退，那些容易被忽略的鸟鸣、笑声，其实是滋养神经的“声音维生素”。

中年“战场”： 与“生活习惯刺客”过招

一、控制血压。长期高血压会让脑血管壁变脆，就像老旧的水管容易积垢堵塞。每天静坐测血压，就像给大脑血管做“压力测试”。二、管好体重。腹部脂肪就像潜伏的“炎症工厂”，持续释放破坏神经的细胞因子。要少吃油腻、高热量食物。三、控制饮酒。酒精会溶解神经细胞膜，长期过量饮用者的大脑扫描显示，海马体（记忆中枢）萎缩速度堪比阿尔茨海默病早期。四、做好防护。一次中度头部外伤会让痴呆风险翻倍，生活中要重视头部防护。五、迅速戒烟。研究发现，戒烟一年后，脑血流速度可恢复至正常的92%。

晚年守护： 给大脑建造“防衰堡垒”

一、保持良好情绪。研究发现，长期抑郁者出现痴呆的风险是

普通人的2.4倍，及时寻求心理咨询，就像给心灵屋顶修补漏洞。二、科学运动。运动时，心脏泵出的富氧血液像“清洁车队”，冲刷着脑血管里的“垃圾”，同时肌肉会分泌“脑源性神经营养因子”。三、参与社交。社交孤立者的痴呆风险比常人高64%。研究表明，每周参加3次以上社交活动的老人，认知衰退速度降低40%。四、控制血糖。糖尿病患者的痴呆风险是常人的1.5倍至2倍，且往往伴随小血管病变。五、科学戴口罩。空气中的PM2.5能穿过血脑屏障，像细小的砂纸磨损神经细胞。

一生“盟友”： 饮食与大脑的“终身契约”

一、科学饮食。高饱和脂肪（如红烧肉）会让血液变得黏稠，像堵塞下水道的油脂，而反

式脂肪酸（如薯条）则会直接损伤神经细胞。要远离脂肪含量高的食物。二、终身学习。65岁后仍坚持学习新技能的人，其大脑神经网络的活跃度与45岁者相近。书法课上的运笔、桥牌桌上的算牌等，如同给大脑“升级操作系统”。

全生命周期防控是痴呆防治的核心，守护大脑需终身行动。早年重教育，护听力；中年控血压、体重、饮酒，防头伤，戒烟；晚年稳情绪，勤运动，多社交，控血糖，防污染；终生保持健康饮食与主动学习。40%的痴呆风险可通过这14项可干预因素有效降低。

大脑这座陪伴我们一生的“智慧城堡”，不应在65岁后“加固”，而应从第一次倾听鸟鸣、第一次捧起书本时，就开始构筑防线。守护大脑健康，从现在做起，从每一件事做起。