

张口呼吸影响颜值？专家说：是真的！

本报讯 睡觉时张口呼吸，相信很多宝宝都有这种表现。不过，长期张口呼吸，可能真的是病，而且后果很严重，甚至影响颜值。

张口呼吸的危害

浙大二院派驻建德分院口腔科武建潮博士介绍，所谓张口呼吸，就是整天都张着嘴，用嘴巴和鼻子一起呼吸，晚上睡觉时也不闭合。

气流长期冲击硬腭，会使之变形，久而久之面部的发育也会受到影响，出现上唇短厚翘起、牙齿排列不整齐、咬合不良、硬腭高拱、牙弓狭窄、上切牙突出形成龅牙，缺乏表情，形成所谓“腺样体面容”等症状。

这种毛病对于成年人来说会引起心血管疾病、神经衰弱、记忆力减退等问题，对于儿童来说

可能会影响学习、行为怪异、注意力不集中甚至抑郁等。

张口呼吸还会影响牙弓的正常生长，正常牙弓形态的维持，依赖于牙弓周围肌肉力量的平衡，长期张口呼吸就会破坏这个平衡，牙弓及脸型接着就毁了。

治疗和预防

市一医院口腔科正畸专家王友君主任医师介绍，感冒时鼻塞，小朋友偶尔用口呼吸下也是正常的。但家长如果发现自己的小孩有长期用口呼吸的习惯，应尽早找专业的口腔正畸医生咨询和尽早治疗。治疗方法也因人而异，首先要找出口呼吸的病因，再进行相应治疗。正畸是个性化治疗，每个患者都有不同的治疗方法。

典型案例

一年前，建德的一位家长带

孩子到口腔科就诊，主诉孩子嘴突，认为是牙齿突出，要求拔牙矫正。王友君主任医师从孩子嘴突、唇厚、开唇露齿的外貌判断出孩子有典型的口呼吸习惯，于是继续询问孩子有没有鼻炎？是不是睡觉张嘴？结果全部都符合。接下来，王主任为孩子制定了个性化的治疗方案，中间还让孩子去耳鼻喉科治疗鼻炎，采取分期治疗，第一期采用肌功能矫治器（MRC）破除孩子张口呼吸的不良习惯，用了近一年时间，效果明显。王主任介绍说：现在还在二期隐形矫正治疗中，治疗结束后会有一个更完美的结果。

此外，现在浙大二院口腔正畸专家武建潮也派驻在科室，指导建德分院口腔正畸工作。

（通讯员 赵志勇）

健康小知识（三十二）

使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

厕所是人们每天都要使用的基本卫生设施。人类粪便中含有细菌、病毒、寄生虫卵、绦虫节片和其他致病生物，它们排出体外后如果不进行无害化处理，就会污染环境，给人类带来疾病。卫生厕所是指有墙、有顶，厕坑及贮粪池无渗漏、贮粪池有盖，厕室清洁，无蝇蛆，基本无臭味，粪便无害化处理并及时清除的厕所。卫生厕所的建设与管理是预防疾病保障健康、提高生活质量、建设精神文明的重要工程，也是建设社会主义新农村的根本要求。

典型误区

一、粪便不经处理，直接施肥。

不仅农村里，有的居民会在阳台庭院种植一些花草蔬果，可能也会用粪便浇灌。肠道传染病和一些寄生虫病一般通过粪口传播，如果粪便未经过无害化处理便直接施用或者丢弃，病菌通过土壤、水以及弥散在空气中，蝇蛆孳生，容易造成疾病的传播和流行。

因此，建造和使用符合要求的卫生厕所，不仅是文明生活方式的体现，也有利于保持清洁卫生、预防疾病。

二、宠物粪便随意处理。

宠物随意排泄的粪便，不仅污染小区优美的环境，而且还可能传播一些人畜共患疾病。此外，由于蝇蛆等孳生，还会导致一些传染病的传播和流行。因此，家禽、家畜应当圈养，管理好饲养动物的粪便，尤其是在公共场所注意“打包”清除，这不仅是一种社会公德，更是预防疾病的需要。

三、厕所小便不肯上前一步。

尤其在公共厕所，有些人嫌脏，于是距离远远地“瞄准”，结果不少尿液溅到外面，形成了恶性循环。所谓上前一小步、文明一大步，不仅保持了清洁卫生，还有助于预防疾病的传播。

在家庭，应注意先将马桶盖放下再冲水。否则会产生一种喷雾效应，将马桶里的病菌传播到整个房间，甚至能悬在空气中达两小时之久。

春日散步好惬意



眼下正是草长莺飞、草木吐绿的时节，每天傍晚时分，众多市民在做好自身防护的同时，来到新安江畔的江滨公园散步，呼吸清新空气，欣赏美丽景色，尽享春日美好生活。

（记者 宁文武）

发热、咳嗽不敢就医 一查只是得了水痘

本报讯 疫情之下，人一旦发热、咳嗽，心理难免紧张。日前，新安江街道一男子因为发热、咳嗽，不敢去医院就医，身上起疹子三天才到医院就诊。经医生检查，他只是得了水痘，经过治疗已经康复。

朱强（化名）今年32岁，家住新安江街道，近期出现发

热、咳嗽、咽喉肿痛等症状，因为发病症状和新冠病毒肺炎相似，不敢去医院就诊，怕因为发热被医院隔离，自己买了感冒药服用，后来身上起了皮疹。三天后，在家人督促下，朱强来到市一医院皮肤科就诊，主任医师蓝志平检查后诊断为水痘，经过抗病毒等对症治疗，目前已经康

复。

蓝医生介绍，水痘也是一种呼吸道传染病，一次生病，终生免疫。如果没有得到及时治疗，水痘也会并发病毒性支气管炎、病毒性心肌炎，严重的可引起病毒性脑炎，患者如果得了水痘要引起重视，及时到医院就诊。

（记者 王庚鑫）

建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济
建设美德家园 塑造美丽人文