

健康中国巴渝行系列科普材料

# 快乐成长路 健康开学季



重庆市健康教育所



## 学前、小学、中学等 不同学段近视防控指引



### 一、学前阶段(0—6周岁)

0—6周岁阶段,孩子视觉系统处于从“远视眼”向“正视眼”快速发展的关键阶段,呵护孩子视力健康科学引导。



## 二、中小学阶段(6—18周岁)

小学低阶段,养成良好习惯,注意用眼卫生,定期密切关注视力发育情况。



# 儿童口腔健康 核心信息及知识要点



## 一、清洁口腔应从婴儿出生开始



婴儿出生后,家长应每天用软纱布为孩子擦洗口腔。当多颗牙齿萌出后,可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

## 二、学习养成刷牙习惯



2岁左右开始学习刷牙,适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”。选择大小适宜的儿童牙刷,每两至三个月更换一次,做到一人一刷一口杯。每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。



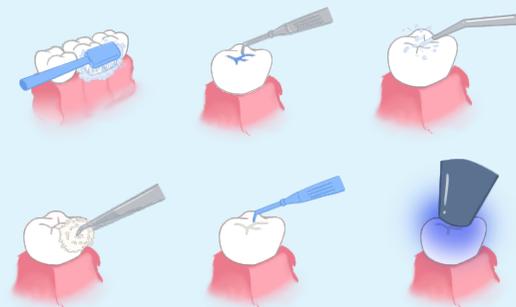
### 三、合理饮食, 保护牙齿



### 四、为适龄儿童进行窝沟封闭



窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法, 使用高分子材料把牙齿的窝沟填平后; 牙面变得光滑易清洁, 细菌不易存留, 从而预防窝沟龋。建议6~8岁可以进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭, 11~13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。



### 五、每天使用含氟牙膏, 定期涂氟



使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施

在非高氟饮水地区的3岁以下儿童每次用量为“米粒”大小

3~6岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小

儿童还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟, 给牙齿刷上一层保护膜, 其中的氟化物缓慢释放出来, 可预防龋病



## 六、积极防范牙外伤



## 七、尽早戒除口腔不良习惯,及早预防牙颌畸形



吮指 咬唇 夜磨牙 口呼吸  
吐舌 咬铅笔 牙齿排列不齐  
偏侧咀嚼 颌骨畸形



## 八、定期口腔检查,及时治疗口腔疾病



龋病是儿童常见口腔疾病,可以引起儿童牙痛,牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还可影响恒牙的正常发育和萌出。儿童是口腔疾病的高发人群,而且发展迅速,为及时了解儿童口腔健康状况,早期发现口腔问题,早期治疗,儿童每六个月应进行一次口腔健康检查。



# 青少年营养与健康



## 常见营养问题及预防(二) 超重肥胖



超重肥胖青少年要在保证正常生长发育的前提下适当减少食物总量及总能量的摄入,进餐时间和地点应有规律。做到细嚼慢咽,不暴饮暴食。减少高脂肪、高能量食物的摄入,避免零食和含糖饮料,养成饮用白开水的习惯。食物以煮、蒸、炖、汆等为主,不用或少用煎、炸等方法烹调。鼓励他们逐步提高身体活动频率和强度,做到运动生活化,减少静态活动。对于出现并发症的超重肥胖青少年,考虑专科医生进行治疗。



## 合理饮食行为



青少年时期也是饮食行为形成和固化的重要时期,这一时期形成的良好的行为习惯将受益终生。青少年的合理饮食行为要注重以下几个方面:

### 按时吃一日三餐

早餐吃好、午餐吃饱、晚餐适量



### 营养均衡的早餐

早餐对于青少年的健康生长发育和保证学习能力很重要。青少年不仅要做到每天都吃早餐,而且早餐的营养也要均衡。一顿营养充足的早餐应包含以下4类食物的摄入:



如芹菜牛肉馅包子,搭配豆浆;或者面包夹煎鸡蛋和黄瓜片,搭配牛奶;以及西红柿鸡蛋挂面汤,搭配豆腐干.....这些基本都是符合青少年特点的营养充足的早餐。

## 合理选择零食



零食是指一日三餐以外吃的所有食物和饮料,不包括水。合理的选择零食可以作为青少年日常膳食的有益补充。青少年可选择清洁卫生、营养丰富、以及正餐不容易摄入的食物作为零食,如新鲜蔬菜水果、坚果、奶及奶制品等。油炸、高盐或高糖的食品不宜做零食,更不能代替正餐:如糖果、冰激凌、各种含糖饮料、薯片、虾条、干脆面、油炸食品、太咸或者太甜的食物、街头食品(如烤羊肉串)、干脆面或方便面等。更不要吃无生产日期、无质量合格证或无生产厂家信息的路边小零食。吃零食的量以不影响正餐为宜,两餐之间可以吃少量零食,不能用零食代替正餐,记得吃零食后要及时刷牙或漱口。

## 足量饮水、少喝含糖饮料

足量饮水可以促进青少年健康成长,还能提高学习能力。青少年每天应少量多次、足量喝清洁的饮用水,首选白开水。在天气炎热出汗较多时应适量增加饮水量。饮水应少量多次,不能口渴后再喝。多数饮料含有大量的添加糖,过量饮用含糖饮料会对青少年的健康造成危害,建议不喝或少喝含糖饮料,更不能把饮料当水喝。



## 青少年不饮酒



家长要避免当着青少年的面饮酒,不让青少年尝试饮酒。加强对青少年聚会、聚餐的引导,避免饮酒。