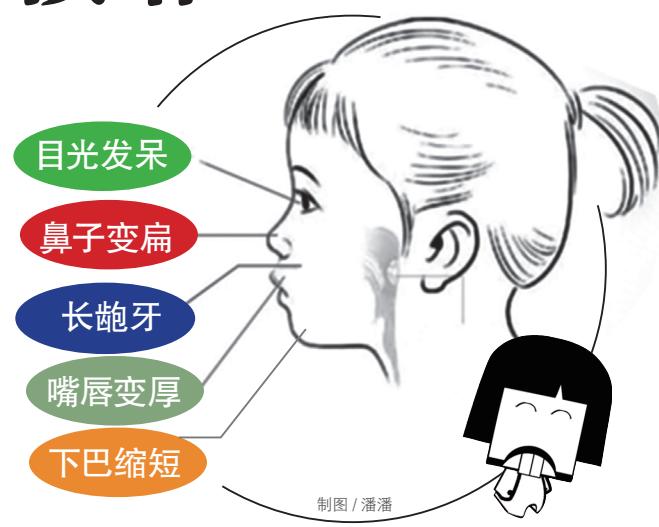


“龅牙妹”想矫正牙齿，医生却建议她去耳鼻喉科——

孩子长龅牙变丑，怪呼吸习惯咯？

专家说，90%以上的孩子都有过，医学称之为“颜值杀手”

文/今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘彦宇 通讯员 姚家琦 袁慧



制图/潘潘

故事

双胞胎姐妹相貌差异大，只因妹妹用嘴呼吸

“医生，我们家有一对双胞胎，为什么只有妹妹长龅牙并且越大越难看呢？”不久前，湖南省儿童医院口腔科遇到了一位穿着时尚的高颜值妈妈，她的身边站着两位小姑娘，姐姐水灵活泼，妹妹耷拉着脑袋闷闷不乐。

医生让妹妹张大嘴巴，看了一眼小龅牙。她没有开出正畸方案，而是细心询问妹妹的呼吸习惯，并

建议妈妈带着孩子去耳鼻喉头颈外科就诊。

“从孩子进门时我就发现她的嘴巴没有合拢。”湖南省儿童医院耳鼻喉头颈外科副主任医师黄敏有多年的工作经验，第一眼就看出这个孩子可能存在口呼吸的坏习惯。

牙齿不整齐、下巴较短、颌骨发育不全……在黄敏看来，这些面

部特征都符合“阻碍性睡眠呼吸暂停综合征”，口呼吸也就是这个疾病的表现症状之一。不过，大多数家长认为这样的“丑貌”是基因问题，无法预防与治疗，宁可接受后天的美容整形手术来矫正。

“孩子骨骼发育期，纠正这个呼吸习惯还能扭转相貌变化。”黄敏说，小姑娘的情况并不是个例，早期干预都能成功恢复。

健康身边事

高考来了！专家为结核病孩子支招

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 杨艳)6月7日，高考拉开序幕。可就在不久前，17岁的高三学生小斐(化名)因肺结核住院了，放弃了今年的高考。

“结核病是可以预防与治疗的。”湖南省胸科医院内一科主任医师黄移生介绍，由于肺结核是以呼吸道传播为主的传染病，在群体生活和密集人群，尤其是学生群体中的发病危险性很高。加之中高考生因压力大、熬夜学习和缺乏体育锻炼等多种因素容易使自身抵抗力下降，一旦有传染源，极易导致肺结核发病。

那么考生如何有效防治肺结核？黄移生认为，广大考生首先要养成良好的卫生习惯，不要随地吐痰，教室内多通风，一旦有咳嗽、咳痰等可疑结核病症状，应及时到医院就诊排查；其次要合理补充营养，增加蛋白质和维生素的摄入，以提高机体免疫能力。同时，要科学安排作息时间，加强体育锻炼，做到劳逸结合，提高自身身体素质。



数据

平均每天300多例患者看诊，一半以上有口呼吸习惯

“经常感冒的孩子更容易造成口呼吸习惯。”黄敏用一组门诊数据解释——今年以来，湖南省儿童医院耳鼻喉头颈外科平均每天接诊300多例患者，其中一半以上的患者因口呼吸就诊，“这些孩子有的是因为呼吸习惯，更多的是因为呼吸道感染等疾病导致。”

黄敏介绍，孩子口呼吸有多种

原因。一方面，由于空气质量差，鼻炎发病率也高，所以孩子在鼻子不通的情况下，就会不自觉地张口呼吸；另一方面，鼻咽部有个淋巴组织叫腺样体，儿童在6、7岁的时候，腺样体开始发育，有些会出现肥大的状况，也会导致用鼻呼吸不畅。另外，湖南昼夜温差大，天气变化反复导致呼吸道疾病患儿

增多也是一大原因。

“有口呼吸习惯的孩子有年龄特点。”黄敏说，3—8岁的孩子有口呼吸习惯的几率更大，而低于3岁的孩子大多是因为疾病导致口呼吸。目前，医院接诊的最小口呼吸手术患者只有10个月，“这个宝宝就是因为腺样体发育问题导致每天只能仰着脖子张嘴呼吸。”

危害

口呼吸降低颜值，还可能影响智力

“口呼吸最直接的影响是降低颜值。”长沙市口腔医院口腔正畸科主任医师聂向真介绍，当用鼻子呼吸时，嘴巴闭合，这时候的舌尖是非常自然地顶在上腭的粘膜皱襞上。然而，张口呼吸时，舌体后坠下沉以打开口腔通道，长此以往，原本应该往前往下发育的下颌骨(俗称下巴)，容易发育受限形成后缩面容。

原本舌尖顶在上颤，舌头处于正常的位置，牙齿里外的压力是平衡

的。当一边失去力量，肌肉不平衡了，造成骨骼的发育也不正常了。所以一些腺样体肥大影响气道的孩子就会慢慢变成脸部嘴巴这块凹陷以及鼻子变成朝天鼻的“腺样体面容”。

而口腔干燥、上唇短厚翘起、牙龈因为长期开口干燥而色素沉淀、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等，这些都是连锁反应。

除了降低颜值，孩子习惯用嘴呼吸还会影响身体发育。“嘴巴并

不是呼吸器官。”黄敏介绍，正常的人都是用鼻子呼吸，不仅有鼻毛过滤颗粒物，鼻腔中的分泌物也会二次粘附细小的颗粒物，加上鼻道比较湿润，又有了加温加湿的作用。用嘴巴来呼吸，什么东西都吸进去了，咽喉部特别容易感染，咽喉炎是最常见的。另外，大多数口呼吸的孩子都有打鼾的症状，氧气吸入量不够，睡眠质量差，直接导致精神状态不佳、注意力不集中，甚至智力也会受到影响。

支招

除了手术，这些办法也能矫正口呼吸

“口呼吸是可以通过治疗矫正的，矫正后可能恢复容貌。”黄敏告诉记者，目前，该科室平均每天要做10多例腺样体扁桃体切除手术，这些孩子都有口呼吸习惯。

“很多家长在孩子10多岁以后发现牙齿、骨骼等发育问题后才意

识到需要治疗，实际上已经错过了最佳矫正时期。”黄敏介绍，矫正口呼吸最好在孩子10岁以下进行。除了手术，还可以借助口腔矫正器辅助治疗。

黄敏提醒，口呼吸这个坏习惯越早预防越好，而普通患者除了四周

岁开始，去正畸医生处进行检查外，家长还应提高警惕，在孩子睡着时，观察孩子是否张嘴呼吸，可以试着把手掌放在孩子嘴边，看是否有气流从嘴中出来，如果一直存在张嘴呼吸的习惯，那家长一定要引起重视，带孩子前往专科医生处就诊。

