

郑丽霞：让更多孩子轻松愉悦地看牙

文/图 本报记者 吕晓磊

10月21日下午,在聊城市退役军人医院口腔科儿牙门诊的诊室里,门诊主任、主治医师郑丽霞正在帮7岁的乐乐(化名)做龋齿治疗。

“最后我们再给你的牙齿洗洗澡。好棒!来,奖励你一个小贴画。”“我可以要这个奥特曼的贴画吗?”……没有哭闹,没有叫喊,在轻松的氛围中,乐乐开心地接受了治疗,临出门时,还不忘与郑丽霞挥手再见。

郑丽霞觉得,对第一次到门诊看牙的孩子,消除他们的恐惧,比治疗本身更重要,“如果孩子第一次看牙就在心里留下阴影,这对后期的治疗是非常不利的”。记者看到,郑丽霞总是蹲下来与孩子交流,“我不会因为他们是孩子,就理所当然地认为他们应该一切听从大人的指令,而是把他们当成有独立思想的人来对待,认真聆听他们内心真实的想法,耐心找出他们哭闹的原因。在这样的心态下,自然就能心平气和地跟孩子沟通,也比较容易沟通成功。”在郑丽霞看来,孩子有自己的看法,要走进孩子内心才能帮他们消除恐惧。比如,孩子最害怕电钻头,郑丽霞便在慢速机头上装上小毛刷给孩子看,并告诉他们,这个小毛刷可以像电动牙刷一样把牙齿刷干净,还会在孩子手上“刷”一

下,让孩子自己感觉。

在郑丽霞诊室的抽屉里,总是备着一摞厚厚的贴纸,每个孩子做完治疗或者补完牙,她都会奖励孩子一枚小贴纸。“这样能让孩子觉得看牙是一件很轻松、还能得到表扬的事情,之后再需要看牙时,孩子就能接受了。”郑丽霞说,有一些来复诊的孩子还会主动爬上椅子张开嘴巴等待治疗。

郑丽霞表示,孩子大部分的牙病,包括常见的龋齿,其实治疗时并不疼,只是孩子对治疗存在的恐惧心理让他们不愿意配合。通过与家长的积极沟通,帮助孩子消除恐惧心理,就能让孩子轻松愉悦地看牙。

上午正常8点上班,但郑丽霞经常7点半左右到达诊室,一直到晚上7点半,有时还不能结束手头的工作,这是郑丽霞工作的常态。有时候周末患者多,她甚至中午都来不及吃饭、休息。“那么多家长孩子等着,咱也坐不住啊,辛苦点儿就辛苦点儿吧。”郑丽霞说,即使每天很累,但是看到孩子们的笑脸,听到他们用稚嫩的声音说“医生,谢谢你”,感觉自己一切的辛苦都值了。

在患者眼里,郑丽霞医术精湛、善解人意。不少家长带着孩子专程从东阿、茌平、临清、高唐等地慕名而来。很多孩子在小时候找郑丽霞看牙后,再也没有换过牙医。家安(化名)第一次在郑丽霞



郑丽霞给孩子奖励贴纸

的门诊看牙时才3岁,因为郑丽霞高超的医术和耐心,家安直到12岁都没换过牙医。现在,郑丽霞又成为了家安弟弟的牙医。“郑大夫不仅医术高超,而且对孩子特别有耐心,孩子哭闹时,郑大夫会安慰孩子,等孩子情绪稳定了,再检查牙

齿,很让人感动。”家安的妈妈张小丽说。而家长的这份信任,也感动着郑丽霞,在她看来,儿牙科的医生需要更多的爱心和耐心,“孩子们让我时刻拥有一颗童心。”郑丽霞笑着说。

延伸阅读

儿童护牙要趁早

本报记者 吕晓磊

很多人的童年都有“牙疼”的痛苦经历。聊城市退役军人医院口腔科儿牙门诊主任、主治医师郑丽霞表示,目前很多家长对于孩子的牙齿护理存在误区,认为新生儿没长牙不用进行口腔护理、孩子的牙齿护理要等牙齿长全、儿童乳牙会掉所以不用治疗龋齿……郑丽霞提醒家长,这些认识都是不正确的,父母是孩子口腔健康的第一责任人,儿童护牙要趁早。

“婴儿一般在6个月时开始萌出第

一颗乳牙,到3岁左右,20颗乳牙全部萌出,从6岁左右开始换牙,要到12岁左右才能换完。这意味着乳牙从长出到完全脱落大概要陪伴孩子10年左右的时间。乳牙不仅承担着咀嚼功能,促进颌面部和全身生长发育,还承担着诱导恒牙萌出和正常恒牙列形成、发音、美观等功能。在婴幼儿萌出第一颗牙以后,父母需用指套牙刷清洁婴儿的牙齿,轻轻按摩牙龈组织。”郑丽霞说,1—3岁的孩子喜欢模仿家长刷牙,此时可以训练孩子使用牙刷,养成良好的口腔清洁习惯,这个阶段单靠孩子不能有效

清除牙齿菌斑,需要父母指导来完成刷牙。在3—6岁的乳牙期,孩子有能力自己刷牙,但依然需要父母的监督和指导。儿童乳牙经常会发生邻面的龋坏,因此家长帮助孩子使用牙线清洁牙齿也十分重要。

在儿牙门诊,记者看到,有的孩子新牙长出来了,但是旧牙却没有脱落。郑丽霞表示,这种滞留的乳牙占据着新牙位置的情况并不少见,出现这种情况,需要去医院将滞留的乳牙拔除,以免新牙的萌出空间不足,不能向正常的位置生长。

对于儿童来说,最常见的口腔疾病就是龋齿,也就是我们常说的“坏牙”。“龋病会引起牙痛,牙龈、面部肿胀等,龋病长期得不到治疗会造成儿童双侧面部发育不对称,还会影响恒牙的正常发育和萌出。”郑丽霞说,除了每天的口腔护理,建议在六龄齿萌出以后进行窝沟封闭,其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁,不易存留细菌,达到预防窝沟龋的作用。“但即使进行了窝沟封闭,也不能忽视每天认真刷牙。”郑丽霞提醒说。

培养“抗挫力”,让孩子更坚韧

心灵甘露

口述:心理健康服务中心心理咨询师 张春丽
整理:吕晓磊

现实生活中,很多家长都曾有过这样的遭遇——批评两句,孩子就情绪激动、恼羞成怒……家长以为孩子只是脾气不好,其实,这是孩子缺乏抗挫折能力的表现。

“吃得苦中苦,方为人上人”,这是不少家长常对孩子说的一句话。但不少家长发现,现在的孩子抗挫折能力不强,内

心变得更脆弱了。

为什么会这样呢?基于马斯洛的需求层次理论,人一旦满足了最基本的生理需求,就会渴求更高层次的心理需要,希望获得存在感和价值感,希望被父母和其他人认可。而父母过高的期望值往往让孩子害怕失败,害怕父母不喜欢自己,害怕老师看不上自己,害怕被同学疏远。这样一来,孩子就会失去探索的勇气,并渐渐失去尝试新鲜事物的勇气。长此以往,孩子的抗挫折能力就会消耗殆尽。

还有一些父母认为挫折对孩子只有害处,无法容忍孩子遭受挫折。于是他们剥夺孩子经受挫折的权利,当孩子犯了错或者失败之后,帮孩子承担后果,保护孩子,不让孩子去挑战、去尝试、去犯错,父母们“以爱之名”让孩子永远无法

成为一个独立的个体。

抗挫折能力是我们在逆境中解决问题的态度和能力。父母一定要明白,在孩子成长的道路上,只有学会放手,让孩子独立在逆境中摸爬滚打,孩子才能真正强大起来。

当孩子遭遇困难或挫折时,父母不要第一时间冲出来越俎代庖帮孩子解决问题,而是让孩子尝试去自己解决。因为父母的“包办”只会让孩子产生依赖心理并阻碍其自我成长。同时,父母有时需要积极等待,比如有些厌学的孩子会表现出“躺平、放弃”,但孩子不一定是真的要彻底“躺平”,或许他只是累了,想要休息一会儿。这时父母在孩子面前不要过多表现沮丧和畏惧的情绪。当父母面对逆境时有乐观的心态和理性的思维时,言传身

教之下,孩子也会学习这种解决问题的方法。

孩子克服了困难,掌握了方法,就会获得一份掌控感,并从中找到自信。作为家长,要多和孩子沟通,多发现他们的优势,调动他们的积极性,这样,孩子每经历一次小挫折时,都会想办法找到突破口,而这种体验,会为他日后应对更大的挑战提供底气和信心。这种螺旋式的上升,才能培养出有抗挫能力的孩子。反之,不让孩子面对挫折,提前为孩子扫清障碍,孩子受挫后,首先想到的就会是放弃。

多对孩子进行精神奖励,而不是单纯的物质奖励,让孩子感受到爱和信任,孩子不会那么害怕犯错,相应地也就多了一些抗挫折的能力。