

孩子发音不清 别盲目剪舌系带

生活中,很多孩子存在说话含糊不清、不会翘舌的问题,不少家长会归结为舌系带太短,盲目带着孩子去做舌系带手术,反而忽视了真正需要干预的情况。

今天就用通俗易懂的方式,讲清楚舌系带是什么、怎么判断需不需要手术,以及有哪些常见的误区。

舌系带是什么?

舌系带是每个人舌头下方,连接舌头和口腔底部的那一条薄薄的黏膜褶皱。它的作用是固定舌头、限制舌头过度活动,是人体正常的生理结构,人人都有。很多家长不知道的一个关键知识点:婴幼儿舌系带天生偏短、靠前,属于正常生理现象。孩子刚出生时颌骨尚未发育完全,口腔空间小,舌系带自然看起来又短又紧。随着孩子年龄增长、下颌骨发育、口腔空间变大、舌头不断活动拉伸,舌系带会自然向后退缩、逐渐松弛变长。大部分小时候看着偏短的舌系带,在3岁左右可自行改善,不需要手术。

怎么判断是不是舌系带过短?

医学上判断舌系带异常,只看功能,不看外观。只有当舌系带过短、过厚、弹性差,严重限制舌头活动、影响日常生活功能时,才属于需要关注的舌系带过短问题。大家也可以简单自查判断,典型特征较直观。正常的舌头,伸出来时舌尖呈圆润的V形,可以自由伸出嘴巴,向上抬起时可以贴住上腭,可以轻松完成卷舌、翘舌动作。而舌系带过短时,孩子常见表现:舌头伸不出口腔,不能正常上抬,伸舌时舌尖呈W形;不会卷舌、翘舌,zh、ch、sh、r发音含糊;吃奶费劲、衔乳不稳等。成年人的常见表现:伸舌受限,卷舌、吹口哨、弹舌困难,说话语速过快时容易口齿不清;长期牵拉,舌头底部容易反复发生溃疡。

舌系带过短,到底要不要做手术?

一个简单的判断标准:不影响功能就观察,影响功能再治疗。

真正需要做舌系带修整手术的有以下几种情况:婴幼儿出现严重喂养困难,长期吃奶费力、漏奶,舌底反复溃疡,无法自行改善;4~5岁语言定型期的孩子,排除语言发育迟缓、发音习惯错误等问题后,确认因舌体活动受限导致持续性构音障碍;舌系带严重牵拉,舌头活动严重受限,影响咀嚼、吞咽和口腔自洁;舌系带长期摩擦、反复溃疡,后期可能出现瘢痕性纤维化问题。

孩子说话不清楚,是不是舌系带太短,一定要手术吗?

孩子说话发音不准不等于舌系带过短。很多儿童发音不清是语言发育、发音习惯问题,并非舌系带导致,需要到正规口腔医疗机构评估,不能仅凭说话含糊不清就盲目手术。很多患者手术后,仍然发音不准,根源是长期形成的错误发音模式,需要配合语音训练,不能指望手术直接解决发音问题。

成年人舌系带短,还需要做手术吗?

成年人舌系带短,如果没有出现舌头活动受限、咀嚼不适、系带反复溃疡,仅仅说话略有口音,是不需要手术的。若舌系带牵拉明显、反复溃疡,或者正畸、修复治疗有需要时,可经评估后进行舌系带修整手术,术后还需要配合语音训练。

总结来说,舌系带过短是可观察、可干预的常见口腔问题。家长不必过度焦虑、跟风手术,也不要忽视真正的功能障碍问题。发现异常,及时到正规口腔医疗机构评估,遵从“能观察不手术,需干预早治疗”的原则,才是科学、负责的选择。

(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤

日常生活压力可能会通过慢性炎症影响心脏健康。



影响心脏健康

英国帝国理工学院发布的一项最新研究结果显示,与人们社会经济状况和生活方式相关的慢性炎症,可能是长期压力影响心脏健康的一条重要途径。这种炎症与心脏结构的不利变化有关,同时与心脏病发作和中风风险升高相关。

新华社发

“秋冻”“贴秋膘”需因人而异

9月17日,国家中医药局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“秋季中医药养生”专题发布会,介绍中医养生保健方法的基本知识和练习注意事项。

《黄帝内经》提出“秋气通于肺”,明确指出秋季的气候与肺脏功能密切相关。“顺时养生是中医养生的核心理念之一。”国家中医药局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波提示,秋季作息要跟着昼夜节律走,饮食上注重滋阴润燥,情志上保持平和宁静,适当运动帮助舒缓身心。老年人和儿童等体质偏弱的人群尤其要注意顺应时节进行调节,做好个人健康防护。

秋季不少人容易出现干咳、咽喉干痒、鼻子干等症状。“燥为秋气之主气。”中日友好医院呼吸医学中心副主任张洪春主任医师介绍,燥邪伤人,最易耗伤人体津液。秋季饮食调理的核心原则是养阴润燥,可以适当多吃甘润、生津食物,适当增加酸味食物,少吃辛辣、燥

热食物,多喝温水、少量多饮。

养生流行“春捂秋冻”。中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮主任医师表示,“秋冻”更适理解在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下,不急于过度加衣。“秋冻”不适合所有人,心脑血管疾病患者应避免明显寒冷刺激,慢性呼吸系统疾病患者不宜刻意受冷,儿童、老年人和病后体弱人群等也应及时增减衣物。

秋季还有“贴秋膘”的说法。重庆市永川区大安街道社区卫生服务中心夏志萍副主任医师介绍,不是所有人都需要“贴秋膘”,要根据自身体质来判断。如,夏天体重明显下降,入秋后仍然食欲不振、气短乏力、说话有气无力的人群适宜秋季进补。夏天体重没有下降甚至增加,平时应酬多、饮食油腻、舌苔厚腻的人群不仅不需要进补,还应把体内的湿热先清理掉。秋季进补要遵循清补为主、补而不腻,有病先治、有湿先化,因人而异的原则。

(据《健康报》)