



亲子健康

孩子上唇凸起怎么办？
听听咱厝口腔医生的建议

建议

出现这些情况
唇系带需要调整

据介绍，唇系带是嘴唇内侧连接上嘴唇和上颌牙龈的一条薄薄的黏膜纤维条索，翻开上嘴唇就能看到。正常情况下，唇系带柔软、薄，附着位置距离两颗上门牙牙龈边缘有一定距

部分细心的家长发现，孩子上唇变得凸起、门牙牙缝变大或大笑露出牙龈，这可能是由于唇系带附着过低。就此，不少家长想着赶紧“剪掉”一劳永逸。然而，大部分幼儿唇系带偏低会随着生长慢慢退缩，盲目手术反而得不偿失。那么，到底什么情况才需要干预呢？术后怎么护理？一起来听听金榜口腔正畸副院长、口腔医生黄晶静怎么说。

离；嘴唇向上翻、微笑、说话时唇系带不会绷得很紧，亦不会卡在两颗门牙之间，不牵拉牙龈。值得一提的是，幼儿时期唇系带本身就会附着偏低，但随着颌骨发育、牙齿萌出，大部分孩子的唇系带会慢慢往上退缩，这是正常的发育过程。黄晶静告诉记者，不是唇系带偏低就必须做手术，很多可以自行发育改善，切忌过早盲目手术。比如，在幼儿乳牙期（3~6岁）发现唇系带附着低、系带薄，但嘴唇活动不受限，没有反复出血，门牙缝隙后续有缩小的趋势，就可以观察后续唇系带是否慢慢向上退缩，有可能在换牙后就恢复正常。

那么，如何判断孩子的唇系带是否需要调整呢？黄晶静说，家长可以把孩子上嘴唇轻轻向上翻开，观察唇系带是不是又粗又短又紧，长在两颗上门牙间的牙龈乳头位置；当孩子大笑、抬嘴唇的时候，观察唇系带是否被拉紧，牙龈是否被往下牵拉变形；若两颗恒门牙长出后，中间持续存在宽大牙缝，在排除其他牙齿问题后建议家长通过正畸拍片确认是否存在唇系带偏低。

科普
干预唇系带
注意这些事项

那么，唇系带如附着过低，会对孩子的生长发育、日常生活造成哪些影响呢？黄晶静告诉记者，唇系带附着过低一般不会直接导致嘴凸或上唇翘，嘴凸大多是骨骼、牙齿、口呼吸及其他不良习惯造成，不要把嘴凸“归罪”于唇系带。“少部分唇系带偏低会牵拉上唇，加重露龈，甚至严重的唇系带偏低会限制上唇活动，让上唇看起来紧绷，视觉上看感觉嘴唇‘变翘变厚’。”黄晶静补充，最大的影响是粗大的唇系带纤维卡在两颗门牙之间，阻碍牙缝自然关闭，恒牙期会持续存在大门牙缝。

如唇系带需要干预，一般常见的处理方式有哪些呢？黄晶静分享道，低龄儿童可先表面麻醉后再局部麻醉，大孩子一般做局部麻醉，之后再做唇系带修整术（即唇系带剪刀剪）。需要注意的是，部分孩子需要配合正畸关闭门牙牙缝。“很多时候会先正畸再做系带手术，处理

顺序很关键。”黄晶静说道。

不少家长担心：做了唇系带修整术，会不会影响孩子日常进食呢？据了解，唇系带修整后黏膜伤口愈合较快，表面伤口大概7~10天初步愈合，但是内部纤维完全软化、瘢痕稳定需要1~3个月。建议术后2小时再进食，尽量吃温凉软食，避免烫、硬、辣；饭后清水漱口，保持口腔清洁，防止食物残渣卡在伤口；低龄幼儿可以喝水清洁口腔。此外，不要用手抠、舔伤口，不要反复用力翻嘴唇看伤口，避免跑跳磕碰。

小贴士

1. 术后按医嘱复查，观察伤口有无出血、肿胀异常。
2. 必要时做唇部功能训练，防止伤口瘢痕粘连，恢复上唇活动度。比如，轻轻向上翻上嘴唇、抿嘴闭唇训练、吹泡泡、吹口哨等唇部运动。

开学倒计时
快来试试“收心”好片

开学进入倒计时，家长们担心的话题从“鸡飞狗跳的假期”变成了“玩野了收不住心”。这几天，家长们不妨挑选几部“安静”的好动画片，用孩子喜欢的方式帮助其静下心来。每天30分钟，轻轻松松让孩子褪去吵闹，以期待的心情走进新学期。

推荐1：《小蝌蚪找妈妈》

推荐理由：这部动画片是中国水墨动画的开山之作，整个画面就是一幅会动的中国墨色淡淡晕开。影片中，小蝌蚪游啊游，一句话都没有，但孩子的眼睛却在发亮。通过这部片子能让孩子知道中国画原来可以动起来。看完后，家长还可以问问孩子“最喜欢哪一幅画面”。

推荐2：《雪孩子》

推荐理由：这是一个关于告别与温暖的经典，雪孩子为了救小兔子自己慢慢融化了，结尾那段虽然没有一句台词，孩子却会安静很久。这部动画片不回避“告别”这件事，它用最温柔的方式让孩子第一次理解有些美好会消失但会留在心里。看完后，家长还可以和孩子聊聊相关的话题。

推荐3：《鼹鼠的故事》

推荐理由：这是一部捷克斯洛伐克的国宝级动画，一只小鼹鼠一个土坑就能讲出温柔的故事。虽然全程无对白，只有“哼哼唧唧”的配音，但每个孩子都看得懂。通过这个故事，家长可以看到好故事不一定需要台词，同样也能吸引孩子的眼球。看完后，家长还可以和孩子学着“哼哼”交流互动。

推荐4：《巴巴爸爸》

推荐理由：这是一部法国经典动画，讲述了一家人都可以随意自由变换形状的巴巴爸爸、巴巴妈妈和他们不同颜色、各有爱好的七个孩子的故事。画风温暖、故事情节温馨，动画片中特别善良的一家人互相帮助，没有激烈或冲突的场景，是给孩子假期收心的“安心片”。这部电影适合在晚饭后、睡觉前观看，让孩子带着美好的心情入睡。

推荐5：《龙猫》

推荐理由：这部影片讲述了小月和小梅姐妹随父亲搬到乡下居住，意外结识“森林守护者”龙猫的故事。两人在乡村生活中发现自然奇迹，龙猫帮助小梅找到迷路的姐姐，展现了纯真童趣与温馨亲情。这部电影给孩子一个“世界可以温柔”的答案，看完心里满满的又轻轻的。由于电影时长较长，可以分两次陪孩子看完。

亲子驿站

探秘眼健康科普馆 守护明亮“视”界



本报讯 近日，本报亲子驿站组织多组亲子家庭走进晋江科技馆爱尔眼科眼健康科普馆，开启一场生动有趣的护眼科普研学之旅。孩子们在家长的陪伴下，探秘眼睛奥秘、学习护眼干货，还参观了各类主题馆，观看4D电影，收获满满。

在工作人员带领下，孩子们依次参观了眼健康科普馆各个展区，沉浸式探索眼睛的奇妙构造。从眼部基础组成、成像原理，到不同动物的视觉差异，生动直观的科普展示，让晦涩的生理知识变得通俗易懂。针对家长、孩子最关心的近视问题，工作人员细致讲解近视的分类、形成原因及高度近视的潜在危害，让大家正视视力保护的重要性。

值得一提的是，工作人员还重点普及科学近视防控方法，引导孩子牢记护眼准则，包括坚持增加户外活动、保持适宜用眼光线、遵循“20-20-20”用眼法则，即近距离用眼20分钟，远眺6米外景物至少20秒。同时，严格遵守“一拳一尺一寸”正确读写姿势。此外，科普人员

还结合职业场景科普视力标准，比如警察、消防员等职业视力需达4.8及以上，让孩子们明白保护视力不仅关乎当下学习生活，更影响未来职业选择。

护眼科普结束后，亲子家庭先后打卡生命奇美展厅、4D动感影院。在4D影院内，随着灯光渐暗，银幕亮起，座椅随着剧情同步晃动，搭配立体环绕音效，瞬间将大小观众带入奇幻的故事场景中。孩子们时而因为突如其来的特效轻轻惊呼，时而目不转睛紧盯画面，沉浸式穿梭于奇妙的自然秘境与科幻空间，真切感受科

技带来的独特魅力，一场观影下来，大呼过瘾。

“第一次带孩子系统参观科普馆，既能玩又能学，特别有意义。”西滨实验幼儿园家长王女士感慨，整场活动内容丰富、形式新颖，专业讲解搭配趣味互动，让孩子在轻松游玩中掌握了实用的护眼知识，也让家长学习到科学的近视防控方法，是一场干货满满的亲子研学活动。



买牛奶你选对了吗？用本土鲜活重新定义好奶

提起牛奶不少人的第一反应是：进口的才高端！贵的就是好奶！25日上午，在泉州举办的第五届优质乳工程巴氏鲜奶发展论坛，集结国内奶业协会、行业专家、众多乳企，给出了颠覆很多人认知的答案：优质奶，源自本土。那么，评判一杯好奶的科学标准是什么呢？

奶业高峰论坛落地泉州
明确优质奶科学标准

此次全国奶业高峰论坛首次落户泉州，国内乳业权威专家、优质乳企业齐聚一堂，共同探讨中国优质乳发展方向。过去，不少消费者认为进口奶等于高端奶。但在优质乳工程的科学评价标准下，这个观念被打破。

很多人认为进口奶更高端，但在优质乳工程标准里，真正的优质奶核心关键只有四个字：活性营养。据介绍，牛奶里珍贵的乳铁蛋白、免疫球蛋白等天然活性营养十分娇贵，不耐高温、不耐长途运输、不耐长时间储存，进口奶漂洋过海经过长途运输、长时间仓储，到达消费者手中时，活性营养大多已经损耗殆尽，只剩下基础的钙和蛋白质。那么，想要保住牛奶中的活性营养，离不开就近养殖、就近加工、就近配送，这也是本土巴氏鲜奶得天独厚的优势。



福建乳企长富刷新优质乳工程新纪录

会议当天，全国乳业目光聚焦福建，本土乳企长富实力出圈。在第五届优质乳工程第五次复评审会议验收中，发布重磅消息：福建长富成为全国首家全品项巴氏鲜奶，连续5次通过优质乳工程复评审的乳企。据介绍，优质乳工程复评审标准十分严苛，专家组从奶源、生产工艺、品质管控等全维度严格核查。一次通过已是实力，连续五次稳

定通关，代表多年品质零波动，这在全国巴氏奶行业都十分少见。

此次评审组专家代表、国家奶业科技创新联盟理事长王加启表示，优质乳工程复评审两年开展一次，五次就意味着乳企已经坚持了整整十年。十年磨一剑，一家企业围绕一套技术体系坚守十年，不忘初心、持续打磨、提升品质，这在全国范围内是实施优质乳工程的

标杆，是技术进步的标杆，也是品质提升的标杆，这对于国内奶业发展有着重要的推动和示范作用。

这份成绩的背后，是完整全产业链的硬核支撑。扎根武夷山生态牧场，依托低温巴氏杀菌工艺，搭配全程2℃~6℃冷链体系，从挤奶、加工再到配送到家，长富乳品把鲜奶做到极致。值得一提的是，长富乳品更是把杀菌温度从75℃优化到更温和的72℃，在保障安全的前提下，大幅保留牛奶里各类活性营养，做到当日鲜奶新鲜即达。

多年科学论证 优质乳源自本土

王加启指出，生态环境和食品品质是紧密相连的。长富乳品所在的武夷山脉形成独特生态奶源带，森林覆盖率达66.8%，空气质量优良天数比例超过98%，天然氧吧级牧场环境。在养殖奶牛的过程中，当地种植的饲草、饮用的水源，还有奶牛呼吸的空气，这些综合条件都非常有利于奶牛的健康生长。数据显示，长富巴氏鲜奶中的氨基酸含量、矿物质含量十分丰富。所以，不是包装越华丽、产地越远就越好，而是能把鲜活营养留住的奶，才称得上是高品质的好奶。

福建长富乳业有限公司董事长蔡永康坦言，走过这十年，他们也懂得优质乳工程这个标准不仅是在工艺和标准层面的引导，生态环境同样至关重要。牛奶当中80%是水分，如果没有优质的水源，没有良好的空气和良好的土壤

种植牧草，不可能产出一杯好奶。所以，长富乳品也十分注重生态的保护和产业与自然的和谐。

据了解，全国优质巴氏杀菌乳从2016年不到1%，2025年占全国巴氏杀菌乳产量97%以上，引领消费者“喝好奶”。“很多人会有疑问：优质奶一定来自本土吗？或者说本土就一定优质吗？通过多年的科学论证：本土奶不一定优质，但优质奶一定来源于本土。”蔡永康告诉记者，牛奶当中含有众多的活性物质需要保鲜，它们会随时间流逝而衰减，快速到达消费者的手里，就能够最大程度地保护好当中的活性营养。地域条件、配送时效，是产出优质乳最基础的前提。长富乳品扎根福建本土，坚守优质乳工程标准，以完整全产业链守护每一杯巴氏鲜奶的鲜活，让普通家庭喝得上新鲜、高活性的本土好奶。

