

## 笑是寶寶天真的反應

知名育兒專家鮑秀蘭老師從事兒科臨床研究和教學工作已經40餘年，擅長新生寶寶行為、發育評估和0~3歲寶寶的早期教育。對於寶寶的笑，鮑老師說：“愛笑的寶寶長大後多性格開朗，有樂觀穩定的情緒，這非常有利于其發展人際交往能力，使其更樂于探索，好奇心比較強，這樣會使孩子學到更多的知識，就更有利于孩子的智力發展。情緒好，生長激素分泌好，健康少生病，更有利于體格的生長髮育，使其更加健康。笑不僅是開啓寶寶智力之門的一把‘金鑰匙’，也是一種極佳的體育鍛煉方式，對促進全身各個系統、各個器官均衡地發展大有裨益。”

## 笑是寶寶成長的表現

從寶寶的發育進程看，一般到3個月左右時寶寶就會出現發笑反應，只要醒着，一看到家人熟悉的面孔或新奇的畫片與玩具時，就會高興地笑起來，嘴里呵呵地叫，又掄胳膊又蹬腿，可謂手舞足蹈。另外，當他吃飽睡足，精神狀態良好時，儘管無外界刺激，也會自動發出微笑。前一種笑被稱為“天真快樂效應”，後一種則被

## 逗寶寶笑也要講科學

稱為“無人自笑”。

## 笑是寶寶智慧的曙光

研究表明，“天真快樂效應”是寶寶與他人交往的第一步，不但在寶寶精神發育方面是一次飛躍，對寶寶大腦發育也是一種良性刺激，被譽為智慧的一縷曙光。父母多與寶寶接觸，並用歡樂的表情、語言以及玩具等激發其天真快樂效應，是促使

其早笑、多笑，及中期智力開發的一大妙招。

## 笑是寶寶健康的保障

由衷的笑有益身心，能刺激呼吸系統和血液循環，緩解關節疼痛，預防感冒至癌症等許多病症的發生；還可以緩解緊張情緒，高抗病激素水平，增強免疫系統功能。真正的快樂可以滋養寶寶的心靈，讓他對周圍變化繁複



的世界有足夠的抵禦能力。專家們說，快樂的寶寶都有同樣的特點，比如：開朗樂觀，有自製力，而且非常自信。

## 笑是寶寶最好的運動

生命離不開運動，寶寶的發育同樣如此。可寶寶不同于成人，甚至也不同于年長兒，他們的活動能力很有限。如何運動呢？不妨促使其發笑。

笑是一種類似于原地踏步的良好鍛煉方法。人在笑時面部表情肌運動，胸肌、腹肌參與共振，可對多種器官起到鍛煉與按摩作用，故多笑的孩子體格較為強健。以心臟為例，笑能使動脈血管壁的平滑肌放鬆，血管口徑增大，心臟便可獲得更多的血液供應。對於肺臟，笑能使胸廓向左右前後各個方向擴展，肺活量增

加，換氣率上升。測試表明，當孩子大笑時，其呼吸換氣值可達到靜止狀態的3~4倍。對於肝臟，笑是最好的消毒劑，笑能促使肝和膽道蠕動，增進膽汁分泌，有助于肝功發育。對於胃腸，腹肌運動促使胃腸運動，可幫助消化，同時排出消化道中的氣體，有利于大便暢通，防止便秘。總之，笑不僅是開啓兒童智力的一把“金鑰匙”，也是一種鍛煉兒童身體的良好方式，值得向家長推薦。

## 逗笑也要講科學

逗寶寶笑的具體做法是：多向寶寶微笑，或給以新奇的玩具、畫片等激發其天真快樂反應，讓其早笑、多笑，這樣的嬰兒長大後智商會更高。

不過，逗寶寶發笑也是一門學問，需要把握好時機、強度與方法。不是任何時候都可以逗寶寶發笑的，如進食時逗笑容易導致食物誤入氣管引發嗆咳甚至窒息，晚睡前逗笑可能誘發寶寶失眠或者夜哭。另外，逗笑要適度，過度大笑可能使嬰幼兒發生瞬間窒息、缺氧，暫時性腦貧血而損傷大腦，或者引起下頷關節脫臼。

## 寶貝美齒找回自信

## 夏日微笑諮詢

微笑牙科診所提供的

雷射美白時興，只要1小時就能擁有皓齒唷！

俗雲：一白遮三醜。夏日美白不僅要從皮膚做起，牙齒美白也是魅力風潮不可擋。

現在到醫院或牙醫診所最時興哪種牙齒美白，答案是「雷射美白」。對於不滿意自己牙齒顏色的人，這種最新一代的美白方式，改善上一代美白的缺點，更少了酸痛感覺，術後僅少數會有1至2天短暫性牙齒敏感現象。

目前市面上的雷射美白的光源約為400到500釐米的藍光波長，其中含約15%的過氧化氫，塗抹於牙齒表面上，在牙齦保護之下，一次可將前牙20顆同時照射，每一循環15分鐘，共約3個循環，不消1小時光景，就完成牙齒漂白。

就雷射美白來說，目前通過FDA核準用在牙齒漂白的雷射包括Argon+CO<sub>2</sub>雷射、二極體(Diode)雷射兩種，差別在於波長不同，裡頭美白催化劑成分也不同。雷射美白對於牙齒染色較嚴重者，漂白效果較佳，另外也可單顆牙齒照射，也就是可以做選擇性的美白。

微笑牙科周幸嫻醫師指出，做完漂白治療後，回家後的持續護理便很重要。因為完美的牙齒漂白後，日常就必須特別留意咖啡、茶、可樂及吸菸等，容易再將牙齒染色，因此周醫師建議不妨3至6個月可回診一次，牙齒易黃者可以再做簡單拋光處理。

齒顎矯正5原則報你知

齒顎矯正歷史已逾百年，大

部分國人並沒有管道瞭解齒顎矯正能達到什麼效果？什麼時候開始做？要做多久？如何判斷是否需齒顎矯正？微笑牙科周幸嫓醫師建議「咀嚼、發音、美觀、健康、人際關係」是考量重點，當牙齒排列不正常，或上下顎骨關係不正常，可能會影響到門面、咀嚼、口腔健康或心理障礙時，皆可考慮接受齒顎矯正。

在此歸納出五大矯正的基本原則，希望能解決多數人心中的疑問。

1.何時開始？是不是越早越好？

以往矯正可分階段施行，提早進行矯正治療，如：恆齒生長方向異常，越晚治療則距離越遠，所以應提早改正；空間嚴重不足時，適時減少牙齒數目，牙齒萌發時就會排列到適當的位置，可減少未來戴矯正器的時間。所以，建議八歲左右做第一次矯正檢查，以確定治療時機，會使矯正治療耗時最少、效果最好。許多成人也搭上牙

齒矯正列車，「牙套妹」或「牙套男」不再是孩童專利。科技進步，矯正利器也愈來愈多元，醫師建議，牙齒矯正必須與醫師良好溝通，找出最合適自己的方法。

## 2.年齡限制？

基本上，矯正並沒有年齡限制，因為牙齒移動與新陳代謝有關，所以青少年做矯正，牙齒移動速度較快，過了青春期，速度就不會相差太多。還有牙齒本身及牙周組織需在健康的狀況下，才可開始治療，成年人因牙齒使用較久，常會合併蛀牙、牙周病或其他問題，此時必須先治療，恢復健康後才能開始移動牙齒。

## 3.拔牙與否？

臨床上考慮拔牙與否，基於兩個原因：a.美觀原因。目前主流審美觀受西方影響，而東方人的鼻子沒有西方人明顯，下巴也沒西方人突出，相對嘴形就會較暴。因此，一定要有空間讓前牙往後退，嘴唇貼在門牙上跟著往後退，才能得到較美觀的結果；所以必須拔牙，得到空間，才能解決嘴形嘟嘟的問題。

b.空間原因。如果牙齒亂，要將牙齒排整齊，也要減少牙齒數目來提供空間。不拔牙可不可行呢？當然沒有問題。但牙齒間沒有多餘空間，所需空間會由門牙往前獲得，做完矯正，原本沒有暴牙，做完可能嘴唇會嘟嘟的，如嘴唇原本就嘟嘟的，結果一定更不能讓人滿意。

## 4.頭套或骨釘？

拔顆小白齒約可提供八毫米空間，最好的治療是將前牙完全退到這個空間，但矯正是前後牙一起移動，頭套或骨釘是為了抵銷反作用力而設計的裝置，所以戴不戴頭套和矯正過程沒有太大關係，不戴頭套矯正時間可能還會縮短，但對矯正結果卻有很大影響。

## 5.矯正要做多久？會不會痛？

矯正移動是種生理反應，牙齒移動到新的位置，旁邊的骨質需要吸收及沉積，都有一定的速度限制。剛拔完牙時，牙齒可以全速移動，關閉小白齒空間約需六至八個月。一般而言，若不需拔牙，治療時間大概一年至一年半左右，拔小白齒要加上六至八個月，如可縮短或需更多時間，建議在分析資料後，矯正前告知。

矯正是用外力推動牙齒，多數人剛開始調整力量後的二至四天，牙齒會發軟或疼痛，但新一代的矯正線多是受溫度控制的形狀記憶合金，不僅力量極溫柔，亦會因溫度改變而調整力量，口中含冰水可進一步減輕力量。因此，難過的感覺較以往減少，且越來越不明顯。



的裝置，所以戴不戴頭套和矯正過程沒有太大關係，不戴頭套矯正時間可能還會縮短，但對矯正結果卻有很大影響。

## 5.矯正要做多久？會不會痛？

矯正移動是種生理反應，牙齒移動到新的位置，旁邊的骨質需要吸收及沉積，都有一定的速度限制。剛拔完牙時，牙齒可以全速移動，關閉小白齒空間約需六至八個月。一般而言，若不需拔牙，治療時間大概一年至一年半左右，拔小白齒要加上六至八個月，如可縮短或需更多時間，建議在分析資料後，矯正前告知。

矯正是用外力推動牙齒，多數人剛開始調整力量後的二至四天，牙齒會發軟或疼痛，但新一代的矯正線多是受溫度控制的形狀記憶合金，不僅力量極溫柔，亦會因溫度改變而調整力量，口中含冰水可進一步減輕力量。因此，難過的感覺較以往減少，且越來越不明顯。

“人之生也，與憂俱生”。莊子真

是智人睿語。大凡人生，總不免憂國

憂民憂親憂己。憂慮自有高下之分。

“先天下之憂而憂”，即為大憂大慮，

于強者並非致命的重斧，倒可能成

為催人奮發、造福民族的契

機。有些憂慮的確沒多大意

思，卻有人跟它辯不開扯不

斷。讓它困擾身心，影響健康，

苦不堪言。於是人們絞盡腦計

想方設法來消除無謂的憂慮，

可效果總不那麼令人滿意。

如果你也正被無謂的憂慮所困

擾，那麼，請用心理學為你提

的“怪招”，它會幫你告別憂

## 怪招之一：欲擒故縱法。

美國心理學家羅蘭德的一項治療憂慮的措施很獨到。他不是讓憂慮者不去憂慮，而是讓憂慮者來個“欲擒故縱”，每天拿出一段時間專門進行憂慮，即“用憂慮戰勝憂慮”。專家們發現，盡情地憂慮一段時間，更能驅除憂慮。這有點像一個人聞了一陣子臭腳臭腳之後就會停止聞它的形態，也有點像越怕失眠就越失眠，索性就不睡，困意反倒襲來的情形。你怕憂慮的困擾嗎？那麼，索性就專心致志地憂慮一會兒。

## 心理學家建議這樣做：

1.平時通

過想象、放

鬆、轉移注意

力等方法打

斷憂慮，告訴

自己，會有時

間專門去憂

慮的；

2.每天專門用于憂慮的時間最

好30分鐘；

3.專門憂慮時不要坐自己平時

常坐的座位，以免以後一坐這座位

就產生憂慮，也不要在晚上睡覺前安排專門憂慮；

4.不能“偷工減料”，要保證時

間，要專心致志。這樣的結果是，人

往往不能一門心思地去憂慮，逐漸

地憂慮便悄然消失。

## 怪招之二：轉換視角法。

一位老太太有兩個兒子，大兒子賣傘，二兒子曬鹽。為兩個兒子，老太太差不多天天憂慮重重。每逢晴天，老太太念叨：這晴天的天，傘可不好賣喲！每逢陰天，老太太嘆息：這陰天下雨的，鹽可咋曬？如此憂心忡忡，老太太竟憂慮成疾。兩個兒子不知如何是好。幸訪得一智者，智者為老太太出一怪招：晴天好曬鹽，您該為小兒子高興；陰天好賣傘，您該為大兒子高興。如此轉念一想，保您憂慮全消。老太太依計而行，果真無憂無慮心寬體健起來。

心理衛生專家忠告人們：“當人在審視、思考、評價客觀事物或情境時，要注意從多方面看待問題，如果從一個角度來看，可能會引起消極的情緒體驗；如果從另一個角度來看，就可能發現它的積極意義，從而使消極的情緒轉化為積極的情緒。”這便是“轉換視角法”的妙處。

原本，事情常有兩面性，是非非，好好歹歹，得失失，總是中有你，你中有我，何必非把一件事想得那麼糟不可？正所謂“橫看成嶺側成峰”。凡事只要換個視角，常常會看到另一番情景，你說何愁不轉憂為喜？

## 心理怪招幫老人告別憂慮



## CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

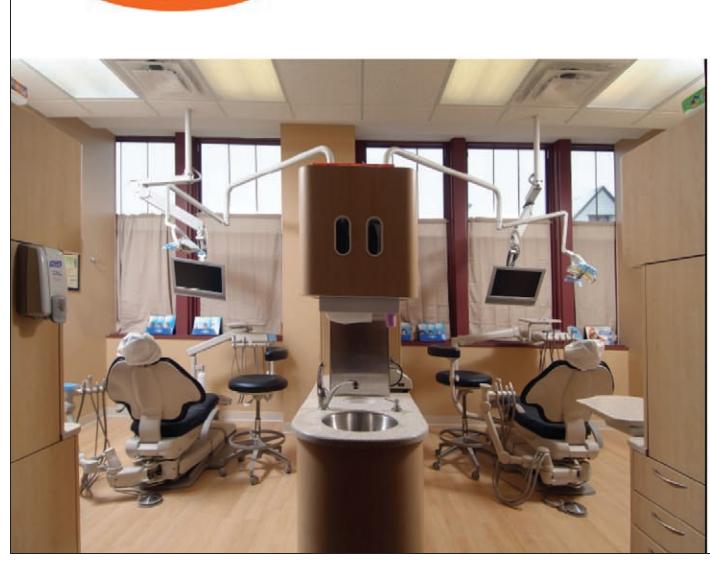
精通英文，中文，及廣東話

中文服務專線：(216) 881-5525 轉 2

地址：3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街(E. 37th St.)與平安街(Payne Avenue)交叉

鄰飛騰商場

網站：[www.TheSmileDental.com](http://www.TheSmileDental.com)



周幸嫓 醫師

Emily H. Chou, DMD



張蕙朱 醫師

Kimberly Chang, DMD