

# 预防口腔溃疡

防治幼儿口腔溃疡需注重日常护理与病因排查：保持口腔清洁、均衡饮食、避免口腔创伤、增强免疫力是关键。若溃疡短期内未自愈或反复出现，需及时就医排查潜在疾病。

## 一、预防措施

### 1. 保持口腔卫生

每天用软毛儿童牙刷清洁牙齿和口腔黏膜，减少细菌滋生。养成饭后温水漱口习惯，尤其进食甜食后需及时清理残留。定期检查口腔，发现红肿、破损及时干预。

### 2. 调整饮食结构

避免辛辣、过烫或坚硬食物（如薯片、坚果），减少对口腔黏膜的刺激。增加富含维生素B族、锌、铁的食物（如瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜），促进黏膜修复。保证水分摄入，防止因口干诱发溃疡。



## 毛毛虫变蝴蝶

森林里有一片最大的树叶，上面住着一只小小的毛毛虫，名叫点点。

点点每天最喜欢做的事情就是吃。清晨，它吃带着露珠的嫩叶；中午，它吃阳光晒过的绿叶；傍晚，它吃微风轻抚的叶片。

“点点，你每天吃这么多，要变成大胖子啦！”小蚂蚁路过时说。

点点只是笑笑，继续吃着叶子。它心里有一个谁也不知道的秘密——每天晚上，当星星出来的时候，它会抬头看着天空，想象自己能飞起来，像鸟儿一样在花丛中跳舞。

一天，点点吃完一片特别大的叶子后，突然觉得好困好困。

“我是吃得太多了吗？”点点迷迷糊糊地想。它爬啊爬，找到一根结实的树枝，吐出细细的丝，把自己一圈一圈包裹起来。

“我要睡一会儿，就一小会儿。”点点说着，闭上了眼睛。

日子一天天过去，森林里的小动物们渐渐忘记了树叶上那只贪吃的毛毛虫。

直到一个温暖的早晨，阳光特别明亮，照在那个白色的小房子上。突然，小房子动了一下，裂开了一道缝。

先探出来的是一对触角，然后是脑袋，接着是身体——呀，不是毛毛虫了！

点点慢慢从房子里挣脱出来，它惊讶地发现自己有了翅膀！一对美丽的、带着橙色和黑色花纹的翅膀，在阳光下闪闪发光。

它试着动了动翅膀，一下，两下……突然，它飞起来了！

“我会飞了！我真的会飞了！”点点高兴地喊道。

它飞过曾经住过的大树叶，飞过小蚂蚁的家，飞过总是笑它贪吃的瓢虫。大家都惊讶地看着这只美丽的蝴蝶，谁也没认出它就是从前那只毛毛虫点点。



**表扬栏**

**吃饭新星：** 吴攸、沈煜恒

**艺术新星：** 洪钦、陆祎泽

**能力新星：** 王沐辰、姚弋宸