

兒童健康

兒童髮育知多D

衛生署為你「釋髮」

很多家長關心兒童的頭髮健康，除了因為頭髮健康可以令兒童外觀看起來更漂亮，亦有說可反映兒童在日常生活的食物中，是否能夠吸收足夠的營養。而有關兒童頭髮的濃密程度多少才是健康，衛生署發言人回覆《教育佳》記者表示，孩子頭髮的濃密多寡程度因人而異，家長應為孩子提供均衡飲食和建立良好飲食習慣，讓他健康地成長。

髮型影響小孩的自信，衛生署指，應以外觀整潔和小朋友的感覺舒適為主。為孩子洗頭時應選用性質溫和、不刺激皮膚及眼睛的洗頭水。有關洗頭的次數，則視乎孩子身處地方的氣候及環境；同時亦要考慮孩子的活動程度或有否污垢等。一般而言，孩子每天洗澡時也可一併洗頭。

若孩子不喜歡洗頭，衛生署指，家長應先了解原因，再以合適的處理方法才可解決問題。為孩子洗頭時，水溫或浴室的溫度要適中；若孩子對花灑感到恐懼，家長可先向他親身示範以花灑洗頭；為免孩子的眼睛或耳朵入水，可考慮使用洗頭帽。家長亦可把洗頭變作遊戲，先引起孩子玩水的興趣，然後才用水弄濕頭髮；洗頭時，家長應即時回應孩子的情緒，當孩子表現合作便可即時稱



讚他，這樣不單可以增加他的安全感，亦有助他慢慢接受或適應洗頭的過程。

剃胎毛有利生長？ 缺科學根據

另外，新生兒毛髮的發育階段會經過胎毛、柔毛，最後才會演變成永久毛，時間快慢不一。一般而言，胎兒在母體20周孕期時便會長出胎毛。足月出生後，每位新生兒都經歷了至少一次（頸後部）及兩次（中央部）的頭髮自然脫落，並長了新的毛髮。半

◀頭髮健康可以令兒童外觀看起來更漂亮。

歲以後，頭髮的生長又進入了另一個階段，會脫胎換毛，長出永久毛，開始了穩定的頭髮生長周期性。有些嬰兒在母體內，胎毛會慢慢脫落，如果胎毛脫落較少，出生時嬰兒的頭髮就會顯得較多。

坊間習俗盛傳，在嬰兒出生滿一個月時將頭髮及眉毛全數剃掉會促進這些毛囊受到刺激，就會長得又濃又密。時至今日，這個觀念到現在仍沒有科學根據指剃胎毛有利頭髮生長。其實，當嬰兒出生二、三個月，頭髮的生長仍處於遲緩階段，家長不要因過分憂慮而盲目跟從成效未經證實的生髮方法。通常在出生後六個月，頭髮就會逐漸陸續生長，若超過一年而頭髮仍未有成長的跡象，可帶他們到醫院診所，由醫生作詳細檢查。

▲嬰兒在母體內，胎毛會慢慢脫落，如果胎毛脫落較少，出生時嬰兒的頭髮就會顯得較多。



話你知道

每天掉髮100根 屬正常範圍

頭髮是生長在皮膚上的針狀組織，頭髮是活的，由於沒有神經，所以無感覺。頭皮平均有20萬至30萬個毛囊，一個月長出約1.25厘米。不是每個毛囊都有生產頭髮的能力，有些毛囊的作用是用來呼吸及排放排洩物的。亞洲人平均有20萬根頭髮。而髮根是藏於頭皮內，由毛囊保護着。毛囊的底部有微血管，能從血液中吸取養分。

每根頭髮平均生命長二至六年，頭髮平均一年長12厘米左右。每天掉髮50-100根都算正常範圍，若果頭髮缺乏必須的活性蛋白質（毛髮細胞生長蛋白），頭髮便會在每次更新替換後逐漸萎縮，漸漸由粗變幼，由幼長變幼短，再變成幼而細，萎縮直至肉眼難見的白絨毛，形成日常所見的禿頭徵狀。

小知識

毛囊分泌皮脂決定髮質

頭髮是由一種角蛋白「Keratin」的蛋白質組成，毛髮的生長是由食物蛋白質到胃腸酵素分解，再轉換成各種氨基酸，經毛細血管，再由毛乳頭吸收養分，合成蛋白質，然後角化成毛髮。毛髮的成長是由毛母細胞從毛乳頭的毛細血管吸引製造毛髮所必需的養分，亦即氨基酸。而每個毛囊有兩三個皮脂腺供應皮脂，使頭髮柔軟。而且依皮脂腺分泌的油脂多寡，可將頭髮分為乾性、油性和中性。

毛囊的周邊是分泌腺，能分泌一種脂肪皮脂，皮脂是天然的油質，為皮膚天然的滋潤

劑。皮脂使頭髮亮澤和具有防水功能。皮脂分泌量因人而異，差別很大，根據皮脂分泌量的多少，皮膚大致可分為脂性（油性）、中性和乾性的皮膚。女人隨着年歲的增長，脂性皮膚逐漸變少，而乾性皮膚則變多。

當皮脂排出達到一定量，且在皮膚表面擴展到一定厚度時，就停止皮脂分泌，這叫做飽和皮脂量。它雖然因人而異，但大體上二至四小時可達到該量值。