

选牙膏并非功效越多效果越好

正确刷牙才是关键,大篷车教您如何正确保护牙齿



本报9月23日讯(见习记者 樊舒瑜) 9月20日是第27个“全国爱牙日”,今年爱牙日的主题是“定期口腔检查,远离口腔疾病”。现在越来越多的市民开始关注牙齿跟身体健康的密切联系,对于牙齿疾病的预防也更加重视,本期齐鲁晚报大篷车活动为市民详细讲解日常生活中的护牙知识。

“调查显示,儿童的牙周疾病情况相当严重,相当数量的中青年患牙周及牙髓联合病变,由于没有明显症状,自己却一无所知。”漱玉平民大药房工作人员孙振海说,除此之外,怀孕妇女和产妇易患牙龈炎和牙龈瘤;糖尿病患者常伴有牙龈水肿和牙结石,牙周萎缩,引发牙齿松动。老年人的“缺失牙”等种种现象表明人们的牙齿问题不容乐观。

说起“爱牙”就离不开刷牙,历年的爱牙日提出了:“人

刷牙,早晚刷牙,正确刷牙”,“天天刷牙,定期检查”等主题口号。孙振海介绍,如今市面上各种各样的牙膏越来越多,然而牙膏并非功效越多、越贵越好,牙膏只是日常清洁牙齿的辅助护理产品。正确刷牙才是护理牙齿的关键,对于功效牙膏消费者要慎重选择。有治疗作用的牙膏,最好在医生的指导下购买。

此外,在选用牙膏时还要看摩擦剂,但如何判断摩擦剂的好坏?孙振海表示,如果牙

膏挤出来,膏体细腻光滑,刷牙时顺滑,就说明用的是较好的摩擦剂。牙膏选用的摩擦剂越好,刷牙时越不会感觉粗糙。孙振海提醒,给孩子买牙膏时,要了解儿童专用牙膏国家制定的标准。像儿童用的牙膏和成人用的牙膏对氟的含量要求不一样,儿童用的牙膏含氟量更低一些,为了防止儿童刷牙时吞咽牙膏不利健康,家长也可以选择无氟牙膏。此外,要看牙膏管上是否有“儿童专用”字样。

临淄区教育中心 出版《智慧父母》杂志

为了更好的传播家庭教育理念,方便家长学习,指导家长转变教育观念,科学养育子女,临淄区教育中心编辑出版了《智慧父母》杂志。该杂志包括家教话题、爱的艺术、亲子活动、父母茶座、夫妻之道、少儿保健、海外育儿等栏目,内容涉及国内外最先进的家庭教育理念。文章作者既有国内最著名的家庭教育专家,又有教子有方的智慧父母,实为您改善亲子关系、创建和谐家庭的良师益友。(郭爱华)

过多饮用碳酸饮料、吸烟等不良习惯“害牙不浅”,专家提醒:

不要等到牙疼了才去看医生

八成学龄前儿童患有龋齿,八成成年人有不同程度的牙病,这些数据提醒我们保护好牙齿是多么重要。日常生活中,我们该如何做才能有效预防牙齿疾病的发生呢?医生提醒,避免吸烟、喝太多碳酸饮料可有效预防牙齿疾病的发生。

本报见习记者 樊舒瑜

简单吃止痛药 不能根治牙疼

“大多数患者都是牙疼得受不了才到医院,其实已错过了最佳治疗时机。”漱玉平民大药房的专家伊希玉介绍,有资料显示,中国80%的学龄前儿童有蛀牙,80%的青少年有牙龈炎,80%的成年人有牙龈萎缩、牙根暴露等问题。“很多人牙疼时,不是去看牙医而是随便吃点止痛药,事实上,止痛药并不根治牙疼,反而会耽误病情。”伊希玉说。

伊希玉介绍,最容易引起牙疼的是牙髓炎、根尖周炎、智齿冠周炎。牙髓炎的炎症在牙齿中央的牙髓腔内,药物要通过细小的根管才能到达,因此普通的止痛药很难奏效,必须找专业的牙医治疗。

“牙髓炎进一步发展,细菌侵犯到牙根尖周围的组织便会造成根尖周炎。”伊希玉说,牙疼严重时可能出现不同程度的无法张口,甚至牙关紧闭。因此,牙疼时治疗首先应考虑专业牙医,再进行局部处理,必要时才可能使用止痛药和抗生素。

另外,伊希玉介绍,很多人一牙疼就希望赶快拔牙,但牙齿拔一颗便少一颗,拔牙也是一种不可逆的伤害,不到牙疼到完全无治疗方法时一般医生是不会考虑拔牙的。



20日,漱玉平民大药房工作人员在为市民测血压。 本报见习记者 李洋 摄

牙病多由不良生活习惯引起

“牙病跟平时的个人生活习惯有关。”伊希玉说,现在很多年轻人喜欢喝碳酸饮料,其实碳酸饮料对牙齿的损伤是很大的,碳酸饮料是弱酸性的,碳酸会直接和牙齿中的钙发生反应,从而导致龋齿。而吸烟对牙齿也不好,吸烟的时候牙齿表面的细菌会增加,对牙周造成破坏。

伊希玉说,爱护牙齿要从日常生活做起,养成良好

的生活习惯对维护口腔健康非常重要。生活习惯与牙齿健康密切相关,口腔内存留的糖和碳水化合物等是导致龋病的主要原因之一。摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料而不能及时清洁口腔,会导致牙齿脱钙,引发龋病或牙齿敏感。吃糖或饮用碳酸饮料的次数越多,牙齿受损风险越大,应尽量少吃糖,少喝碳酸饮料少吸烟;

早晚须刷牙,饭后要漱口,每天至少要刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。饭后漱口可去除口腔内的食物残渣,保持口腔清洁。进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不再进食。

“关爱自己,关注自身的口腔健康,这是预防牙病的关键。”漱玉平民大药房的专家朱双双说,从日常生活做起,爱护牙齿至关重要。

挂失

天津信恒餐饮管理有限公司淄博第一分公司丢失发票1张,税号370303069972406 发票代码237031500145 发票号码00131138,声明作废。

(李明霞)

南麻街道东高庄小学: 开展“推门听课”教学研讨活动

本报讯 近期,沂源县东高庄小学开展“推门听课”教学研讨活动,抓实课堂教学。

学校成立由教务主任和学科骨干教师组成的听课小组,采取推门听课的方式,实时考察任课老师的教学态度、备课情况、教学理念、课堂设计、教学互动以及因材施教、分类指导等问题。听课结束后,对课堂教学中存在的问题,及时指出,并对任课老师进行反馈和交流,使授课教师与听课人员均能有所收获。同时,听课小组将及时对先进的教学方法和教学经验进行推广。

(周洪泽)

张家坡镇中心幼儿园: 保护牙齿 让牙齿棒棒哒

本报讯 近日,沂源县张家坡镇中心幼儿园在全园开展了以“保护牙齿、拒绝蛀牙”为主题的活动。

幼儿园请来卫生院专业人员检查孩子口腔卫生,如何进行牙齿保护对老师们进行培训。老师和孩子们一起学习牙齿的分类及功能,认识保护牙齿的意义,学会怎样正确刷牙。通过本次活动,孩子们知道了只有早晚刷牙,吃完东西要漱口、注意口腔卫生,才能有一口洁白、健康的牙齿。

(李光禄 李清娥)

王家泉幼儿园: “适应性入学”减轻幼儿焦虑

本报讯 近日,沂源县王家泉幼儿园开展了小班新生适应性入学活动。全体老师精心布置了教室,在家庭式的环境中体现童趣,并以丰富的区域游戏吸引孩子参与。每个班级安排了两位老师和一位保育员,使新入园的孩子得到了充分的安抚、关心与照顾。老师热情地接待了幼儿与家长,并耐心地指导幼儿开展游戏与生活活动。许多孩子在幼儿园中开心地做游戏,尝试着独立吃饭、洗手,开始了集体生活。

相信通过有计划的适应性入学,能更快地减轻幼儿的焦虑,让孩子们喜欢上幼儿园,为新学期开展正常的教育教学工作奠定基础。

(陈洪菊)

沂源县第二实验小学: 举行第一届少先队大队委竞选活动

本报讯 近日,沂源县第二实验小学举行了“第一届少先队大队委竞选活动”。同学们热情高涨竞争上岗。这次大队委竞选经过自我推荐,班级预选来自三至五年级的16名候选人脱颖而出。这16名同学的演说赢得了阵阵掌声。随后各中队分别选派了五名少先队代表行使自己的民主权利,为自己心目中的大队委投上了自己宝贵的一票,最终8名同学当选。第一届少先队大队委竞选活动圆满落幕。

此次活动激发了孩子们担当学校小主人翁的决心和勇气,为学校少先队工作的顺利开展奠定了基础。

(李慧)

宋家庄幼儿园: 开展安全教育

本报讯 新学期伊始,沂源县南麻街道宋家庄幼儿园上好安全第一课:开好安全主题班会、举行一次安全演练,开展安全评比活动等,活动增强了师生安全防范能力和自护、自救能力。

(李丽)

沂源四中: 落实常规规范

本报讯 学校将开学第一个月定为常规管理规范月,下发《沂源四中常规管理制度手册》,学生学习并积极落实,开展主题班会,每周一个专题,进行学生常规专项检查,月末进行一日常规考试,专项检查汇总,将常规管理贯穿于整个学年。

(翟乃文)