

六龄齿窝沟封闭 免费

本报讯(见习记者 潘潇添)由国家财政支持,市疾病预防控制中心联合市第二人民医院口腔门诊部开展的河南省儿童口腔疾病综合干预项目——6~9岁儿童免费窝沟封闭活动已经开始。

据悉,此次项目指标为4500颗六龄齿,我市6~9岁儿童均可到市二院沙北口腔门诊部(老大桥北20米路东)进行免费窝沟封闭,时间截至明年5月份。

对于很多家长对于窝沟封闭的认识不足问题,市疾控中心相关负责人介绍,口腔中的大牙上有很多窝沟,这些窝沟凹凸不平,能够起到增大咀嚼面

积、增加摩擦力的作用,有利于把食物充分嚼碎,但不可忽视的是这些部位裂隙比较深,容易积聚致龋的细菌,而且不易清除,一旦细菌侵入,就能逐渐损坏整个牙齿,缩短牙齿的寿命。

“窝沟封闭就是利用一种材料(对人体无害也可自凝的合成有机高分子树脂),涂在牙齿的十字形窝沟内,液态时可渗入牙齿表面的窝沟内,经光照后固化,就如同给牙齿穿上了一层保护衣,使牙齿免受食物侵蚀。”该负责人说,6~9岁是孩子最适合做窝沟封闭的年龄。因为此时孩子的恒牙刚萌出不久,需要及时对窝沟封闭加以保护;

刚萌出的牙与对颌牙咬合面还未完全吻合,窝沟封闭后不会带来不适感;此时的孩子多已入学,也懂得配合医生。

帮助孩子了解窝沟封闭的过程,才能缓解孩子的抵触情绪。该负责人介绍,做窝沟封闭前,要彻底清洗牙齿,除去滞留的食物残渣及细菌,方法是先用软牙刷把牙齿刷洗干净;其次进行牙齿酸蚀,使其窝沟表面呈微小细孔,以利于窝沟封闭剂渗入其中,以达到封闭作用;然后彻底吹干,除去窝沟内滞留的水分,以免影响树脂的固化和与牙齿表面的粘附强度;最后,涂上窝沟封闭剂,用医用灯在口腔内照10~20秒

(因为这种材料是光固化物)。“整个过程孩子不会感到痛苦,只需要张口配合即可。有任何疑问可以拨打0395-3165567咨询。”



凝聚合力 注重实效

——市中医院精神文明建设纪实之三

■本报记者 刘彩霞

近年来,市中医院把精神文明建设作为助推医院建设发展的关键环节,坚持以省级文明单位创建活动为抓手,以干部职工素质提升为重点,将文明单位创建工作与医院日常工作同步推进,不断创新体制、机制,凝聚创建省级文明单位的强大合力。

加强领导,明确创建目标。市中医院领导班子高度重视创建工作,成立文明单位创建工作领导小组,指定专人负责;明确创建目标,按照“抓好文明创建,推动医院高质量发展”工作思路,制订工作方案和台账,将创建工作与日常工作同安排、同落实;制订创建工作规划,广泛深入开展形式多样的创建活动:一是丰富干部职工文化生活。工会积极在院内举办读书交流、文化沙龙、文体活

动、读书活动以及经典诵读等,加强医院文化的宣传和对员工潜移默化的影响和熏陶,为医院发展凝心聚力;以深化“我们的节日”主题活动为主线,在春节、清明节、端午节等传统节日,组织开展中华经典诵读、关爱老人等活动,弘扬传承中华优秀传统文化;该院女工委开展“传家训、立家规、扬家风”活动,倡导家庭美德和文明礼仪养成。

二是开展公益服务活动。医院成立学雷锋志愿服务站后,积极与社区、农村、学校、企业对接,努力回应群众期盼、精准发力,积极开展志愿服务活动,致力提升志愿服务实效。先后走进社区、学校、企业、村、镇等开展“三下乡”义诊、爱心周末公益广场义诊、“暖冬行动”等,受益群众近万人次;

团党委常态化开展网络文明传播、无偿献血、青年中医沙龙、急救知识巡回培训以及绿色出行、光盘行动等各类社会公益活动,在弘扬社会文明风尚的同时实现自我价值。三是加强法律法规宣传。医院医疗安全科组织院内医护人员开展学法用法、法治宣传活动,加强医德医风建设,促进职工文明素质和职业道德素质的不断提高。

严格要求,确保实现目标。医院明确责任目标,由党委办公室具体量化考核,定期督导,一级抓一级、层层抓落实,同时结合实际,统筹安排各项工作,确保创建工作与院内各项工作“两不误,两促进”,形成齐抓共管的创建合力,确保精神文明建设落到实处、取得实效。

关爱计生特殊家庭联欢会举办

中国计生协爱心家园项目点揭牌

9月27日上午,市卫健委、计生协和源汇区卫计委、计生协在三铭吾公益中心,举行关爱计生特殊家庭联欢会暨中国计生协爱心家园项目点揭牌仪式,邀请30多户计生特殊家庭和20多名志愿者参加。

在现场,相关负责人分别向大家介绍了爱心家园救助计生特殊家庭目标、救助内容和国家相关政策,鼓励

在场特殊的爸爸妈妈们要对未来生活充满希望。在随后的联谊活动中,《包子油馍胡辣汤》《爱需要你和我》等歌曲、京剧《红灯记》《梨花颂》赢得在场观众的热烈掌声。在击鼓传花活动环节,接住花束的爸爸妈妈们表演了各种才艺。

联欢会结束后,中国计生协爱心家园项目点揭牌仪式举行。 各东方

健康素养提升系列之五

胖不胖看体质指数

每个人的身高等体重都不一样,单纯以体重来判断一个人的胖瘦并不准确。比如一个人身高1.8米,一个人身高1.6米,他们的体重都是70公斤,但他们的体型是不一样的。为了准确衡量人的胖瘦程度,并且判断是否健康,国际上有一个通用的标准——BMI体质指数。

对于中国成年人: BMI < 18 为体重过低, 18.5 ≤ BMI < 24 为体重正常, 24 ≤ BMI < 28 为超重, BMI ≥ 28 为肥胖。比如40岁的王先

生,身高170厘米(1.7米),体重160斤(80千克),他的BMI就是: 80 / (1.7)² = 27.7,属于超重,不属于肥胖。

如果一个人的体重超出或者低于正常的BMI范围,都算不上是健康的体重,而且很容易患上与体重相关的疾病。所以,日常要减少油脂摄入,每天运动至少半小时,保持正常的BMI体质指数,千万不要不吃主食或者只吃蔬菜水果,这样营养不均衡,反而对健康不利。

教你看懂食品标签

食品包装上各种标签,透露出其健康程度,但很多人忽略了这些信息。那么,我们看食品标签的时候重点看什么呢?

首先要看生产日期和保质期。确定食品在保质期内,回家后在保质期内及时吃完。如果有特殊要求,比如冷藏、冷冻,需要按照相关要求存放,否则食品可能会提前变质。

其次要看配料表和营养成分表。食品配料的标注要求有三个原则:一是递减原则。各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列,即在越前面的成分,含量越高。二是标示所有原料的原则。复合配料要标示其原始配料,有标准的配料且加入量少时则不需要展开标示。三是食品添加剂必须标示的原则。不管用了什么添加剂,都必须标示。我国正规的食品包装上都要求标示“1+4”,即能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物及钠以及这些含量占一日营养供应参

考值(NRV)的比例。营养素参考值%(NRV%)是指每100克食品中该元素占人体一天所需的百分比。我国标准中要求,食品标签上营养成分的数值可通过原料计算或产品检测获得,企业必须有可靠的依据才可在标签上写上这些数字。

最后要看生产厂家信息。正规产品会把生产厂家标示得很清楚,比如产地、生产许可证号、制造商、地址、电话等。假冒伪劣产品或者作坊食品往往没有这些信息或标示不全,这样的食品风险很大,最好不要购买。 市健康教育所



新三院·新形象

荨麻疹患者的日常禁忌

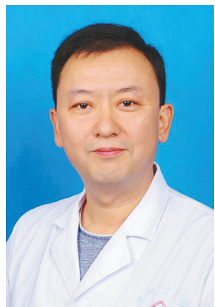
荨麻疹是秋季常见的疾病,是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应,通常在2~24小时内消退,但会反复发生新的皮疹。

症状表现
秋季荨麻疹多发病急,最初为烦躁、皮肤瘙痒,很快会出现大小不等的风团,呈淡红色或苍白色,伴有烧灼和刺痛,时起时落,消退后不留任何痕迹。患者因为痒,往往会进行抓挠,反而越抓越痒。如果消化道受累,表现为呕吐、腹泻、腹痛;气管、喉头受累,可出现憋气、胸闷;发生在眼睑、口腔及外生殖器组织疏松部位时,表现为局限性的水肿。

管、喉头受累,可出现憋气、胸闷;发生在眼睑、口腔及外生殖器组织疏松部位时,表现为局限性的水肿。

日常禁忌
1.不要热敷:有些患者想通过热敷来缓解症状,但是只能暂时获得舒缓,热敷反而是另一种刺激,因为热会使血管紧张,释放出更多的过敏原。
2.不要去抓:一般人对于皮肤痒的直觉反应都是赶紧用手去抓,这个动作不但不能止痒,还可能越抓越痒,主要是因为当你抓局部抓痒时,反而使局部的温度升高,使血液释放出更多的组织胺(过敏原),反而会恶化。
3.避免吃含有的人工添加物的食品,多吃新鲜蔬果。油煎、油炸或是辛辣类的食物均易引发体内的热性反应,应少吃。
阻断过敏反应是关键。为谨防此症发生,应该找出发病的原因,避免接触过敏原,如慎防吸入花粉、动物皮屑、羽毛、灰尘、蓖麻籽,避免接触致敏物,禁用或禁食某些对机体过敏的药物或食物等。 市三院

管、喉头受累,可出现憋气、胸闷;发生在眼睑、口腔及外生殖器组织疏松部位时,表现为局限性的水肿。



专家链接

万红新,市三院皮肤科副主任医师,门诊部主任。专长:荨麻疹、湿疹、各种皮肤病及性病的诊断与治疗。



种植牙的治疗需要多久

种植牙如果不需要植骨,大约需要2~6个月可以完成,如果因骨量不足而需要局部植骨,需要再延长4~6个月。

一、术前检查和处理
先做口腔全景片、颌骨CT等,查看口腔的具体情况。然后,医生会询问全身的病史,查血常规、凝血时间、血压、血糖、乙肝5项、脉搏。确定能手术后,才会诊断取模、制定种植牙方案。第一次大约需要20分钟至1小时。
二、种植手术阶段
1.正式开始种植牙手术。麻醉后切

开缺牙区黏膜,暴露牙槽骨,在缺牙相应部位的牙槽骨上逐级备洞,植入种植体。需要植骨的可同期植骨,严密缝合切口,10天左右拆线。

2.等待骨结合期。种植手术后每隔1~2个月复查,通过放射影像观察骨结合状况是否正常。结合期长短因人、种植系统、骨质条件而异,一般需2~6个月。
3.安装愈合基台。基台是牙科修复术中种植体的辅助器具,在手术植入种植体后,基台也将经由手术永久附着于该种植体。这个步骤是将基台伸向牙龈

外部,构成贯穿牙龈部分,用以固定义齿及其他矫正物(修复体)。然后等待软组织成形,此过程需2~3周。

三、修复阶段
修复一般在手术后3~6个月进行,一般需要7~14天。
1.取模型制作种植义齿。待种植体周围牙龈组织愈合6~8周后,拆除愈合基台,装上转移杆,取印模,制作上部牙冠。
2.佩戴种植牙冠。固定种植义齿的牙冠主要有全瓷和烤瓷两类

型,根据产品品牌及其生物及机械性能的不同,有许多不同价位的种类可供消费者选择。 众植口腔



爱牙课堂

为什么牙齿矫正后会松动

很多人都想通过做牙齿矫正来恢复牙齿的整齐美观,但又担心矫正会使牙齿松动,那么为什么有的人牙齿矫正后会松动呢?

牙科医生介绍,导致牙齿松动的最大原因是牙周病。如果患者正畸前本身患有牙周疾病,然后在不正畸的医院接受正畸治疗,会导致牙周疾病的加重,从而造成牙齿松动。这种牙齿松动与牙齿矫正并没有直接的关系。所以,如果自身牙周健康,而且到专业的口腔医院进行正畸治疗,不会出现牙齿松动的现象。

值得注意的是,正畸是通过合适的力度引导牙齿缓慢移动,过程中可

能确实会有一定程度的松动,但这属于正常,而且只是暂时的。在牙齿矫正过程中,牙周膜、牙槽骨等结构也会发生相应的改建,是符合生物学原理的,因此部分患者会出现牙齿轻度松动、酸胀不适、咀嚼无力等情况,这是治疗过程中的正常反应,并不会伤害牙齿和牙周组织,矫正结束后这些现象都会消失,牙齿又会在新的位置稳定下来,不会再出现松动的现象。

牙科医生提醒市民:做牙齿矫正一定要选择专业的口腔医院,因为在矫正的过程中,医生的经验、技术和治疗环境是决定牙齿矫正是否成功的关键。 啄木鸟牙科

献血科普园地

献血后不用特别补充营养

很多人认为献血后需要补充营养,而骨头汤和红糖水最好的选择,但是,这两样事物有没有益处要具体分析。

肉骨头经过烹煮后,脂肪会以微粒的形式弥散在汤里,形成悬液,这也是长时间熬制的骨头汤会呈乳白色的原因。另外,少部分蛋白质也会分解成氨基酸溶于汤中,给骨头汤带来鲜味,还有极少量矿物质,如钙,此外就是来自于食盐等调料的钠、钾、氯离子等。所以,从补充蛋白质或矿物质(如钙、铁)而言,骨头汤中含量极少,意义不大。
红糖水的主要材料是红糖,红糖跟白糖的主要成分一样,都是蔗糖。差别就是红糖中加入了在提炼中产生的糖浆,从而带有红褐色。不管是白糖、红糖、黄糖、冰糖、砂糖、方糖、糖浆、糖霜,究其本质都是蔗糖,也就是双糖。人体摄入后都会分解成葡萄糖,没有什么本质不同。不

少人认为喝红糖水能补血,其实红糖的含糖量并不高,要喝红糖水补铁,还不如直接吃甘蔗。就补铁而言,吃瘦肉、猪肝比吃肥肉、大肠更好。

我国对于献血间隔期的要求是严格而保守的,全血捐献后6个月才能再次捐献全血。世界卫生组织(WHO)的建议则是男性3个月、女性4个月。就我国的献血标准而言,献血者发生铁缺乏的风险微乎其微,不用特别补充营养,保持正常饮食就好。 市中心血站



图片新闻



9月29日,漯河柳江医院组织全院医护人员开展以“月圆中秋,抒发爱国情怀”为主题的朗诵比赛。 见习记者 潘潇添 摄

LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科
电话: 2690120
漯河啄木鸟口腔门诊部
地址: 漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)