

# 不光早上，晚上刷牙更重要

中国牙防基金会“科学刷牙进万家”公益项目烟台站启动



YMG全媒体记者 林媛  
通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道

3月19日，2025年烟台市口腔卫生工作会议在烟台市口腔医院东院区召开，同时启动中国牙病防治基金会“科学刷牙进万家”烟台站公益项目。



## 精心打造“带不走的医疗队”

烟台市口腔医院院长、烟台市牙病防治指导中心主任柳忠豪表示，在口腔卫生方面，城乡医疗资源不均衡，乡村医疗卫生服务能力较为薄弱，为此，烟台市口腔医院强化基层人才支撑，2024年各级各单位积极参与“万名医护进乡村”行动，选派骨干医师驻点帮扶，完成全市社区卫生服务中心（乡镇卫生院）

业务骨干培训，实现了口腔健康教育全覆盖，精心打造“带不走的医疗队”。

为深化落实《“十四五”健康老龄化规划》，烟台市口腔医院联合中国牙病防治基金会启动“健康口腔万里行——老年口腔健康促进行动”，明确“宣教-筛查-干预-随访”全链条服务目标；再次携手烟

台市慈善总会在全市范围内开展“孝口福”关爱无牙老年人慈善项目，面向全市集中供养和分散居住的五保老人、低保老人、特困老人进行全口义齿的免费镶装，在蓬莱中医院、龙口市人民医院、招远市人民医院、莱阳市中医院等协助下，最终为72名无牙颌老人免费镶装义齿。

## 41376名儿童享受到免费窝沟封闭

2024年全市牙防工作继续以儿童龋病预防为切入点，卫健、教育、财政等多部门统筹协作，2024年度共为5.68万名目标儿童进行口腔健康

检查并建立口腔健康档案，筛查建档率为95.9%，其中41376名目标儿童实施免费窝沟封闭诊疗，全市窝沟封闭覆盖率为69.84%，目标儿童

患龋率从32%降至27.5%，预防成效明显。

“该工作作为卫生领域品牌项目，充分发挥项目示范带动作用，由点及面拉动整个家



## 建立社区签约家庭口腔健康服务模式

2025年，烟台市牙防会目标明确——

构建完善的口腔健康管理信息化平台，逐步实现口腔健康数据互联互通和资源共享。“以儿童龋病预防项目为切入点，争取资金积极研发创建口腔健康管理信息化平台，通过该平台逐渐形成包括居民口腔健康档案管理、口腔疾病监测、

风险评估、干预指导、健康教育等功能模块为一体的口腔专用健康数据平台。”柳忠豪表示，烟台市牙病防治指导中心将努力推进平台与医疗机构、社区卫生服务中心、学校等信息系统对接，实现数据共享和业务协同，提高医务人员工作效率和精准度。

另外，将建立社区签约家庭

口腔健康服务模式，提升基层口腔卫生服务可及性和质量。以国家基本公共卫生服务政策为依托，在全市乡镇卫生院/社区卫生服务中心的基础上，通过自主筹建、政策扶持、上级帮扶等多种方式，实现政策全覆盖。逐步为基层单位配备专业医护人员和设备，通过上下联动、分级诊疗，开展健康口腔家庭医生签

约服务，将口腔健康服务纳入签约服务内容，为签约居民提供个性化口腔健康管理方案、口腔健康服务包以及口腔健康家庭卡等，通过多元化的服务内容提高居民口腔健康意识和自我保健能力。逐步实现以社区为依托、家庭为单位的全生命周期口腔健康服务模式，为居民提供便捷、可及、优质的口腔卫生服务。

## “科学刷牙进万家”让孩子一生没有蛀牙

会议同期举办了“科学刷牙进万家”启动仪式，中国牙病防治基金会秘书长荣文笙表示，2012年烟台市在14个区市同时启动了“儿童龋病预防治疗项目”，为在校适龄儿童六龄齿实施免费窝沟封闭，这在山东省内是第一家。烟

台市建立了较为完善的三级牙防网络，承担了中国牙病防治基金会的诸多公益项目，诸如“健齿情·海岛行”长岛居民口腔健康促进项目、健康口腔进校园等，为全国口腔卫生工作提供了大量数据和宝贵的经验，同时也为百姓切实谋得

了福利。

而“科学刷牙进万家”是2024年中国牙防基金会发起的公益项目，希望更多的家庭尤其是有孩子的家庭加入。“实际上，大众即使每天刷牙也并没有做到真正刷干净，尤其很多人习惯于早上刷牙，其实晚

上刷牙更重要，这就意味着我们需要把更多的口腔健康意识播种到大家心中去。所以这个活动，更多的是希望专业的医疗机构、专业的口腔医务人员，带动周围人群、家庭，学习科学有效的刷牙方式，让孩子一生没有蛀牙。”

# 春分：早睡早起，与自然同步

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

“春分已至，玄鸟至，雷乃发声，昼夜均，簪花饮酒”。一个“均”字道出了昼夜的界限。春分这天，太阳照在赤道上，白昼黑夜一样长，阴阳平分，自此白日渐长，阳气渐升。

烟台毓璜顶医院中医中西医结合科副主任邵丽表示，春分是卯月的中气，一年当中木气最盛的时候，“这时候的植物生发之气最重，养生应顺应自

然，注重平衡阴阳，亦要注意顺应肝气的生发。”春分时节，应早睡早起，与自然同步，保证充足的睡眠，有助于阳气升发，提高身体的免疫力。“要根据寒热适时增减衣物，做到‘勿寒极，勿太热’，衣服要宽松柔软，顺应春天生发舒展的特性。”

同时，春季多风，风为阳邪，易袭阳位，“头为诸阳之会”，所以头面部、颈部容易受风，这也是眩晕、头痛等在春季多发的主要原因。邵丽建议出

门时佩戴丝巾或薄帽，以避免风寒邪气的侵袭。春分后可以适当增加户外活动，尽量选择在上午太阳完全升起后到下午落日前，以身体微微出汗为宜。

春季肝气旺盛，饮食上宜清淡，多吃新鲜蔬菜和水果，助肝气疏泄。同时顺应大自然的生发之气，适当服用韭菜、香椿等，适当饮用明前茶，以生发阳气、生发肝气。避免过多摄入油腻、辛辣食物，以免加重肝脏负担。

“春季肝气旺盛，情绪也容

易波动，应保持心情舒畅，避免生气、焦虑等不良情绪，以免影响肝气疏泄。”邵丽说。

说起春分节气的保健，邵丽建议可以适当按摩太冲穴、合谷穴等穴位，帮助疏肝理气，调节气血。还可适当艾灸足三里、关元等穴位，有助于温阳散寒，增强体质。“菠菜猪肝汤可以补血养肝，适合调养肝血不足的人群；山药红枣粥可健脾养胃，补气养血，适合调养脾胃虚弱的人群。”

## 可防可治 远离丙肝困扰

丙肝是常见的病毒性肝炎，如不及时治疗，可对健康造成危害，甚至威胁生命。专家提示，丙肝可防可治，一旦感染，要积极进行规范治疗，保护肝脏健康。

北京协和医院肝脏外科主管护师潘新伟介绍，丙肝是一种由丙型肝炎病毒(HCV)感染引起的病毒性肝炎，它起病隐匿，感染后症状不明显，但丙肝病毒的长期活跃复制会反复损伤肝细胞，导致肝脏慢性炎症坏死和纤维化，部分患者可发展为肝硬化甚至肝细胞癌。丙肝主要通过血液传播、性接触传播和母婴传播。其中，血液传播是丙肝最主要的传播方式。

北京协和医院肝脏外科主治医师万雪帅介绍，丙肝是一种可以治愈的疾病，治愈率在95%以上，直接抗病毒药物(DAAs)能够有效治疗丙肝。坚持在医生的指导下进行规范、系统治疗，可以实现病毒清除。

据新华社

## 睡眠健康参考来了 推荐晚11点前入睡

全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上10至11点入睡，早晨6至7点起床，其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童每天需要10至13小时，中小学生8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内)；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

据新华社

## 两部门：加快培养 医养结合专业人才

记者日前获悉，教育部、国家卫生健康委联合印发关于加强高等职业教育医养照护与管理专业建设工作的通知，部署加强医养照护与管理专业建设，加快培养医养结合专业人才，更好满足老年人多层次、多样化健康养老服务需求。

通知指出，要引导和支持本地职业本科学校等设置医养照护与管理职业本科专业，并作为贯通培养专业，鼓励健康管理、老年保健与管理、智慧健康养老服务与管理等高职专科专业毕业生报考。鼓励有条件的学校探索医养照护与管理专业中高本贯通培养模式。

通知提出，各地要引导学校联合医养结合机构、综合性医院老年医学科、基层医疗卫生机构及老年医学特色医院、康复医院、护理院(中心、站)等相关机构共同制定医养照护与管理专业人才培养方案，注重理论与实践紧密结合，实践教学时原则上不低于50%。

据新华社