

或终止劳动合同证明，该咋办？

劳动者应提起仲裁申请，依法要求单位赔偿相关损失

牙龈出血不是“上火”，可能是牙周炎信号

口腔健康问题是市民关注的热点。当天上午，来自烟台市口腔医院的宋肖凡医生现场为市民答疑解惑，在2个小时内，累计帮22位市民看牙并进行了治疗。

上午9点，社区居民李先生急切地问道：“大夫，我刷牙总出血，用漱口水漱了几次，一点儿用也没有。”宋肖凡为他做了口腔检查后，发现李先生牙龈红肿明显，探针探入牙龈沟时出血严重，部分牙齿已出现轻微松动，确诊为中度牙周炎。

“李叔，您这是牙周组织被细菌侵蚀了！”医生解释道，长期堆积的牙菌斑、牙结石会刺激牙龈，先引发牙龈出血，若不

及时处理，细菌会进一步破坏牙槽骨，最终导致牙齿松动脱落。

针对李先生的病情，宋医生制定了阶梯治疗方案：1.基础治疗。先通过洗牙清除牙齿表面的牙结石，再用牙周刮治术清理牙龈沟内的深层菌斑，控制炎症扩散；2.后续维护。治疗后每3-6个月复查一次，根据牙龈状况、牙周袋深度，及时清除新形成的牙结石，调整治疗方案。3.日常维护。患者需长期坚持正确的口腔清洁习惯，配合使用牙线、牙缝刷等辅助工具，避免吸烟、过量饮酒等加重牙周炎的因素。

“原来牙龈出血这么危险！我之前总

觉得忍忍就过去了，差点耽误了治疗。”李先生听完后恍然大悟。宋医生表示，像李先生这样的患者很常见，很多人把牙龈出血归为“上火”或“刷牙太用力”，忽视了背后的牙周炎隐患，等到牙齿松动才就诊，往往已错过最佳治疗时机。她强调，牙龈出血、口臭、牙龈红肿都是牙周炎的早期信号，一旦出现须及时就医。

当天，宋肖凡还现场演示了“巴氏刷牙法”，并向居民发放了《口腔健康手册》。牙周炎是中老年人牙齿脱落的主要原因，定期（每半年至一年）洗牙，学会正确清洁口腔，是预防牙周炎的关键。



父母疏于陪伴，青少年易沉溺手机

小林（化名）是一名初二学生，曾经成绩中等，性格温和。一年前，父母给他买了一部手机。起初，小林只是偶尔玩玩，后来逐渐沉迷于一款热门手游。半年后，情况失控：他每天玩手机超过6小时，经常熬夜到凌晨一二点，上课无精打采，成绩一落千丈；拒绝参加家庭活动，与父母交流也仅限于“嗯”“哦”，稍被问及手机便暴怒，一旦被强制收走手机，便出现明显的烦躁、坐立不安，甚至会摔东西。父母也尝试过没收、断网等方式，但均告失败。当天上午，小林的父母赶到活动现场，找心理咨询师求助。

心理咨询师宫媛媛认真听取了小林父母的陈述后表示，青少年手机成瘾往往有迹可循，家长需警惕这些早期信号：

- 1.使用时间失控。使用时长远超约定或必要（如学习、联系），且持续增加，难以自控。

- 2.情绪和行为依赖。不用手机时就会出现烦躁、易怒、无聊，拿到手机则情绪马上好转。因手机问题频繁与家人发生冲突。
- 3.社交退缩：减少与家人、朋友的面对面互动，更愿意沉浸在网络世界中。
- 4.学业表现滑坡。注意力涣散，作业拖延，成绩明显下降，对学习丧失兴趣和动力。
- 5.兴趣丧失。对以往喜欢的体育活动、阅读、爱好等失去热情。

诱发此类情况的原因较多，主要有以下几类：

- 1.逃避现实压力，如学业压力、人际关系困扰、家庭矛盾（如父母争吵、忽视、过高期望）等，网络成为“避风港”。
- 2.即时满足与虚拟成就。游戏通关、社交平台点赞等方式提供了成就感，弥补了

现实中可能缺失的认可和满足。

- 3.家庭环境与教养方式。（1）榜样缺失：父母自身过度使用手机，缺乏正面示范；（2）情感忽视和陪伴缺失：父母忙于工作或自身事务，用手机作为“保姆”安抚或打发孩子；（3）沟通不畅和关系疏离：缺乏有效、温暖的亲子沟通，孩子转向网络寻求情感慰藉；（4）规则模糊或执行不力：初期未设定合理使用规则，或使用规则形同虚设。
- 4.自控力发展不足。青少年大脑前额叶（负责自控、决策）发育尚未成熟，更易被即时诱惑所吸引。

宫老师建议家长从以下几方面着手解决问题：

- 1.延迟引入，规则先行。尽可能延迟给孩子配备智能手机。一旦配备，必须从一开始就共同制定并严格执行使用规则。

- 2.做积极榜样。父母管理好自身手机使用，尤其在亲子时间（如吃饭、睡前）放下手机，专注陪伴。
- 3.营造无屏幕空间与时间。如家庭用餐时间、卧室（尤其是睡前1小时）、亲子活动时间等设为“无手机时间”。
- 4.培养现实兴趣与能力。鼓励并支持孩子发展体育、阅读、社交等兴趣爱好和技能，体验真实世界的成就感和乐趣。
- 5.加强情感连接与沟通。每天安排不受干扰的亲子交流时间，倾听孩子心声，关注其情绪和需求，成为孩子现实中的情感支持源。
- 6.教会孩子健康使用手机。与孩子讨论网络风险（隐私、诈骗、不良信息），培养其信息甄别能力和网络素养，引导其将手机作为工具而非全部。

生活小烦恼，统统解除了

为市民提供贴心便捷的家政服务也是“老于帮办”进社区活动的一项重要内容。当天，“老于”团队帮市民解决了很多居家“小烦恼”。

裴女士75岁，前两年一直照看孙子和外孙。今年春天，她生了一场病，几个月后身体虽然痊愈了，但仍感觉体力有点跟不上，她希望找个保姆，平时帮她做饭、收拾一下卫生。她通过亲戚朋友四处打听，一直没找到合适的。听说“老于帮办”来到家门口，裴女士抱着试试看的想法来到活动现场。恒誉家政的工作人员得知情况后，现场电话联系，很快为她物色到了合适的保姆。困扰了近2个月的问题，15分钟就解决了，裴女士开心不已：“我是抱着试一试的心态过来的，没想到真办成了，‘老于帮办’的办事效率太高了！”

张先生家里储藏室的门锁坏了，想找

人修一下。“我想通过‘老于帮办’找到专业人员，帮我修锁，或者干脆换一把新锁。”工作人员现场帮他联系了修锁师傅。师傅随即上门检查，发现是锁芯坏了，由于这种锁已经停产，因此为张先生换了一把新锁。

郝女士家的电冰箱已经用了5年，从来没有清洗过。她想找专业人员进行清洗，却无法联系到该品牌的经销商。工作人员帮郝女士联系了莱山天猫优品电器生活馆的技术人员。当天下午，技术人员帮郝女士清洗了电冰箱，并顺便清洗了洗衣机。另外，家住芝罘电路的顾女士家里的空调机，金晖小区陈先生家的油烟机也需要清洗，工作人员现场帮他们联系好了技术人员，并约定好时间上门服务。

桃园里孙先生家里的电视机噪音很大，而且图像不稳，他希望找专业技术人员

修一下。孙先生的邻居高女士想为年迈的父母找个放心的保姆。现场工作人员和志愿者第一时间为他们联系技术人员和家政工，问题当天得到了解决。

雪玉花园的刘阿姨是一名退休教师，因听力下降与人沟通困难，老人性格变得内向，几乎足不出户，不喜言语，与家人沟通交流也很少。在家人的陪同下，刘阿姨来到活动现场找听力专家求助。了解到刘阿姨的情况后，峰力助听器的听力专家李春遐为她做了听力检查。为了让测试结果更准确，当天下午，刘阿姨又来到毓璜顶医院北门东侧的峰力助听器验配中心进行全面检查，工作人员给她选配了一款进口助听器进行试听。良好的试听感受让刘阿姨重展笑颜，不停地跟子女交流，并感叹“能听清楚，实在太好了”。



第396站，相约开源社区

当天上午从9点到11点，“老于”团队累计接待市民213人次。市民提出的各类问题中，法律方面13件、健康方面126件、生活咨询和家政方面43件、其他问题31件。这些问题绝大多数当场得到解决，还有一小部分暂未解决的问题，栏目记者和工作人员正在抓紧联系相关部门，争取早日给市民一个合理答复。

10月18日，“老于帮办”进社区活动第396站将移师芝罘区幸福街道开源社

区。活动地址在幸福中路开元新村B区178号开源社区党群服务中心门前广场。今后，晚报“老于帮办”进社区活动，还将在市区各街道各社区陆续开展，如果您希望“老于”来到您所在的社区，您希望“老于”为您提供哪些帮助，您对“老于帮办”栏目有什么意见和建议，可以拨打6601234或栏目记者电话18663826865联系我们。

