

烟台市口腔医院开展学龄前儿童口腔健康促进活动 为百名幼儿园小朋友牙齿涂氟

YMG全媒体记者 张莘 摄影报道

“多长时间做口腔检查?”“爷爷奶奶常说的‘有了蛀牙不用怕,等退牙退掉就好了’对不对?”……昨日上午,烟台市口腔医院医务人员到芝罘区桐林博苑幼儿园开展学龄前儿童口腔健康促进活动,近百名幼儿园小朋友与口腔医生面对面互动,学习口腔健康知识。医生现场为小朋友检查口腔、牙齿涂氟。



口腔健康教育课走进幼儿园

“小朋友,你有多少颗牙齿?”“对,20颗!”……昨日上午,口腔健康教育课走进桐林博苑幼儿园。烟台市口腔医院儿童口腔科副主任王艳通过提问的方式激发孩子的好奇心和兴趣,普及口腔健康

知识。她告诉小朋友,如果吃糖后不刷牙,细菌附着在牙齿上,细菌和糖会产生酸性物质导致蛀牙。小朋友需要定期检查口腔,建议3个月左右检查一次。

王艳还拿出牙齿模型和牙刷,教小朋友用圆弧刷牙法刷牙。“首先,将牙刷头与牙齿表面成45度角,斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处。接下来,

在牙龈和牙齿交界处轻轻打圈儿,确保每颗牙齿的表面都被刷到。刷完牙齿外面,还要刷牙齿内侧面和牙齿咬合面。”王艳耐心地讲解。小朋友们纷纷表示“学到了”。

为百名小朋友检查口腔、牙齿涂氟

除了普及口腔健康知识、教孩子们正确刷牙方法外,口腔医生还为小朋友检查口腔、牙齿涂氟。

儿童为何需要牙齿涂氟?王艳介绍,为孩子牙齿涂

氟可以起到加固牙齿的作用,避免牙齿钙化不全,减少牙齿过敏。涂氟还能够避免牙齿受到细菌的感染,增加牙齿的抵抗力,降低酸性物质对牙齿的刺激作用,保护牙齿,预防

龋齿。一般建议3-6个月涂氟一次。值得注意的是,涂氟后30分钟内避免饮水、吃饭以及漱口。

王艳解释说,牙齿涂氟后,氟保护剂残留于牙齿表面

可以继续反应,从而起到增强牙齿强度、防止蛀牙的作用。如果儿童在涂氟后30分钟内饮水、吃饭或者漱口,会将牙齿表面的保护剂冲刷掉,减弱效果。

提高学龄前儿童口腔健康水平

健康是孩子成长的基础,口腔健康对孩子的营养摄入、身心健康至关重要。烟台市口腔医院预防科科长夏龙亮告诉记者,全国第四次口腔健康流行病学调查结果显示,我国3岁、5岁年龄组儿童患龋率分别为50.8%、71.9%,较2005年上升5.9个百分点,而治疗率仅

3.1%。目前我国超60%的孩子有每日进食高糖、高油、高盐、高热量食物的习惯,但仅20%的孩子能保证每天刷牙2次。不良饮食及口腔卫生习惯会严重影响儿童口腔健康。

“开展学龄前儿童口腔健康促进活动,主要目的是进一步提高我市学龄前儿童口腔健康水

平。”夏龙亮说,此项活动面向烟台市3-6岁学龄前儿童,干预项目包括口腔健康教育、口腔卫生指导、口腔健康检查、全口氟保护。活动为期三年,计划每年11月和次年5月,以幼儿园为单位,完成两轮口腔健康集中干预。预计到2026年11月,共计完成六次口腔健康集中干预。

低出生体重儿40岁后患心血管病风险较高

日本研究团队开展的一项大规模调查显示,出生时体重较轻的人,40岁以后患心血管病、高血压和糖尿病的风险较高。

日本国立成育医疗研究中心、国立癌症研究中心等机构组成的研究团队日前联合发布新闻公报说,他们以2011年至2016年居住在秋田县、长野县等地约11万名40岁至74岁的居民为对象进行了调查,用问卷形式请他们回答自己出生时的体重、是否患过心肌梗塞、脑梗塞及高血压、糖尿病、高脂血症和痛风等疾病。

研究人员以出生时体重3至3.999千克为基准,并通过统计学上的调整排除了地区、家族史、身高、吸烟习惯等因素的影响,分析出生时体重和各种疾病的关联性。结果显示,与基准组相比,低出生体重儿(1.5至2.499千克)在40岁以后患心血管病的风险为1.25倍,而超低出生体重儿(1.5千克以下)的风险为1.76倍。低出生体重儿40岁以后患高血压的风险是基准组的1.08倍,超低出生体重儿的风险是基准组的1.29倍,其患糖尿病的风险分别是1.26倍和1.53倍。

公报说,日本新生儿中低出生体重儿所占比例2000年增加到1980年的两倍,之后一直居高不下。根据以上研究结果,今后应采取预防措施减少低出生体重儿;出生时体重太轻的人要尽早通过调整生活习惯等方式干预,降低罹患上述疾病的风险。本次研究结果已发表在日本《流行病学杂志》上。

据新华社

莲藕淀粉含量高

莲藕排骨汤是人们最爱的冬季滋补养生汤。除了炖汤,莲藕还可以做辣炒藕丁、凉拌藕片,清脆爽口;也可以做桂花糯米藕,饱满有力……总有一种能够吸引你的味蕾。

藕,又称莲藕,属莲科植物,是莲的根茎。莲藕主要有三大营养特点:1.碳水化合物含量高。尤其是淀粉含量,通常在10%-20%,它们提取出来其实就是好喝的藕粉。莲藕的口感,尤其是那种煮熟后粉粉糯糯的感觉,和淀粉含量高有很大关系。2.维生素C丰富。在100克莲藕中,大约含有44毫克左右的VC,这在白色蔬菜中算比较丰富了。3.有比较丰富的钙。100克莲藕的钙含量大约在40毫克左右,虽然比不上牛奶,但在蔬菜中也算比较丰富的。

莲藕虽然好吃,但淀粉含量高,热量也不低,一小节约150克莲藕的热量,就和半碗米饭差不多了。血糖高、糖尿病患者若吃了莲藕,就要相应减少米饭、馒头等主食的量,以免淀粉摄入过多,影响血糖控制。吃藕的时候尽量少用油炸的方式做,因为油脂太多也不利于健康。

本报综合

落实分级诊疗 方便就近就医

——国家卫健委答儿童呼吸道感染患儿家庭关心问题

针对近期一些地方出现的医院门急诊量增长,儿童呼吸道疾病感染人数增多的情况,国家卫生健康委有关负责同志11月23日在接受新华社独家采访时,就一些民众特别是患儿家庭关心的问题进行解答。

问:近期不少地方儿童专科医院人满为患,国家卫健委采取了什么措施来纾解?

答:近期,我们持续关注儿童易感人群在传染病高发期的诊疗就医,指导各地加强统筹协调,落实分级诊疗制度。

问:部分社区医院近期开设了面向儿童的检验检查服

务,但有家长担心社区医院诊疗能力不足,耽误孩子病情,怎么办?

答:国家卫健委已经要求各地发挥医联体作用,加强对基层医疗卫生机构的技术指导,提高一般性感染的诊疗能力和重症识别转诊效率。

问:哪些医院有资格接受儿童呼吸道感染病患?

答:国家卫健委已指导各地对外公布了本地区可以提供儿科诊疗服务的医疗机构信息,方便就近就医。

问:孩子出现发烧、咳嗽之后应该怎么办?

答:大医院人员密集、等

候时间长,交叉感染风险较高,建议症状较轻的患儿首选到基层医疗卫生机构、综合医院儿科等就诊,在儿童专科医院就诊明确诊疗方案以后,也可以通过医联体转诊到基层医疗机构进行后续治疗或居家治疗。

问:孩子出现哪些情况一定要去医院就医?

答:根据专家建议,孩子出现超高热或持续发热超过三天、频繁咳嗽影响正常生活、精神状态不好甚至出现嗜睡、呼吸频率增快或呼吸困难、频繁呕吐、皮疹、头痛或抽搐等,应及时带孩子就医。

据新华社

