

# 爱牙护齿，争做闪亮小明星

## 烟台市口腔医院第十八届“健齿小明星”活动启动



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道)14日上午,芝罘区爱特启迪幼儿园内笑声阵阵,第十八届“健齿小明星”活动在这里热闹举行。烟台市口腔医院的医护团队与幼儿园师生共同开启了一场关于口腔健康的趣味之旅。

活动以一堂生动的口腔健康讲座拉开序幕。烟台市口腔医院口腔预防科的医生手持卡通牙齿模型,用通俗易懂的

语言讲解蛀牙的成因:“牙齿上的小黑洞,都是小细菌在偷偷吃零食哦!”她一边演示模型,一边提问互动:“谁知道吃完糖果要做什么呀?”台下的小朋友们纷纷举手,稚嫩的声音此起彼伏:“要刷牙!”“要漱口!”在轻松的互动中,医生引导孩子们要坚持每天认真刷牙,好好爱护牙齿。

讲座结束后,医护人员为每个小朋友分发了牙刷和纸杯。他们举起放大版的牙齿模型,一步步示范正确刷牙姿势:“牙刷要斜着放,轻轻按摩牙龈,每个面都要刷到!”孩子们瞪着好奇的大眼睛,小脑袋跟着医生的动作微微晃动,有的忍不住举起手里的牙刷跟着比划,小脸上满是认真的神情。

“我们走进幼儿园,就是想通过互动游戏和实操教学,让孩子们直观了解口腔保健知识。”烟台市口腔医院口腔预防科主任张蕾介绍,希望通过这样的活动,带动家长共同参与到口腔健康保护



中,让更多家庭重视孩子的牙齿健康。她指出,孩子们饮食习惯中甜食占比偏高,更要尽早养成刷牙漱口的好习惯,“今天我们教的圆弧刷牙法,就是特别适合小朋友掌握的科学方法。”张蕾还建议家长们,从婴幼儿时期开始,培养他们爱护牙齿的意识,让孩子长大后自然形成良好的口腔健康习惯。

活动现场,孩子们在医护人员的指

导下认真练习刷牙,稚嫩的动作里藏着对“健齿小明星”的向往。活动不仅让孩子们学到了实用的口腔护理技能,更在他们心中种下了爱护牙齿的种子。



扫描二维码观看视频

## 这些生活误区不要踩

### 国家卫生健康委的健康解读来了

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

#### 误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上常用碳酸钙

的含量来衡量水的硬度,当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

#### 误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头

发及头皮健康至关重要。对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营

养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

#### 误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用

于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非

常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会影响消毒效果。但医用酒精不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

#### 误区四:动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油

等,因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

据新华社

## 天热睡不好? 抱个冬瓜

最近,多地出现高温,网上流行起“抱着冬瓜睡觉”,据说可以防暑降温,清凉助眠。其实,这一做法是结合了冬瓜的物理属性和中医理论。

冬瓜含水量高达95%以上,当人体接触冬瓜时,它能快速吸收体表热量。中国康复研究中心中医康复科主任杨祖福表示,一般推荐不便开空调、风扇的老人、幼儿、孕妇可以尝试。但对脾胃虚寒、阳虚体质人群来说,冬瓜的物理降温可能加重腹痛、腹泻;体弱畏寒的老人、儿童可以用薄棉布包裹间接接触,或放枕边局部降温。

冬瓜表皮有白色毛刺,使用前需要洗净,保留外皮。冬瓜升温后,可以浸冷水擦干,重复使用。睡觉时,采用抱着或搂着的方式,着重为四肢降温,避免腹部直接接触。

据人民网

## 长了胃息肉,4类食物要少吃

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科主任医师赵东兵介绍,胃息肉和胃酸密切相关,高胃酸状态易长息肉。在发现胃息肉后,改变生活方式和定期体检,或许可以阻断胃息肉癌变的过程。以下四种食物要少吃。

甜食中所含的单糖、双糖会加速胃酸分泌,要尽量少吃巧克力、蛋糕等甜食。

糯米的淀粉结构不同,导致糯米食物变凉以后,会变得很硬,进入肠胃不容易消化。若老年人食用,很有可能因为糯米不消化出现腹胀、胃痛的感觉。

葱、洋葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱等辛辣刺激性食物,都会刺激胃黏膜引起胃酸分泌过多。

产气食物是造成胃胀气的一大因素,豆类、山芋等食物属于产气食物,进入肠胃后,容易发酵产气,肠胃产生过多的气体,自然就会有胀气的感觉。

据新华社

## 天一蜂蜜

天一蜂业甘肃合水养蜂基地所产的优质槐花蜜喜获丰收,首批新蜜现已上市。

为回馈广大消费者30余年来对天一蜂业的支持与信赖,特推出优惠活动:纯正槐花蜜售价20元/500g。因产量有限,建议有需求的顾客及时选购。

同步供应:二日龄蜂乳、油菜花蜂王浆、槐花浆。

承诺:如发现掺假行为,按售价十倍赔偿。

地址:亚细亚后楼天一总店

电话:13806388092

二马路店:

天鸿凯旋城交通银行西50米天一蜂业

电话:15106558652

