

为何会患上“虫牙”

调查显示：每次刷牙2至3分钟患龋率最低

□本报记者 齐 放

前段时间,35岁的市民李明伟的一颗“虫牙”出现问题,牙齿疼痛、牙龈肿胀,让李明伟不得不去医院治疗。那么,为什么牙会生病?如何选择正确的牙齿保健方法,来预防牙病的发生呢?

调查显示,无龋病防治意识者众

龋病,俗称“虫牙”,目前是继心血管疾病、肿瘤之后困扰人类的第三大高发疾病。不分年龄、性别、胖瘦等,龋病广泛发生。龋病不仅影响咀嚼、消化,还影响美观,导致心理落差;牙周病是牙齿松动脱落的始发因素。

鉴于龋病和牙周病是口腔的两大疾病,漯河医专口腔医学系在2017年暑假期间,组织2000余名学生在包括我市在内的全省各地市开展了基层口腔健康科普调查活动,呼吁更多的人关注口腔疾病,增强预防意识和及早就医意识。

秋季开学后,口腔医学系经过对近万份调查数据汇总和分析,得出以下结论:

从样本统计发现,龋患病率在我省内不存在区域差异性。有每天晚上刷牙习

惯的人患龋率最高达93.43%,其次是饭后以及早晚刷牙的患病率达84.54%,而早晚各刷一次和早上刷牙的人群患龋率较低。每次最佳的刷牙时间为2~3分钟的人,患龋率最低,为65.56%。每千人中,无龋病防治意识或者重视程度不够的人高达43.11%。分析表明,患龋率与文化程度无正相关关系。正常刷牙时,牙龈出血是不正常的,而有此认识的人占比仅32%;认为洗牙不好,从来不洗仅占1%,说明进行牙周健康维护已被大多数人所接受。

统计结果还显示,人们对于刷牙知识的获得方面,无人指导占比最高达31%,专业口腔卫生指导占比最低仅为17%。因此,加强口腔卫生宣传,增加口腔诊所志愿服务社区活动是有必要的。

建议:选择正确的口腔保健方式

“通过调查,我们了解到口腔健康知识缺乏的问题普遍存在,很大一部分群众存在不同程度的口腔问题。因此,普及口腔健康知识这条路任重而道远。”9月26日,组织这次调查的口腔医学系专业讲师王新波不无忧虑地说。

王新波认为,口腔疾病之所以如此严

重,是因为人们普遍存在口腔疾病对人的身体健康影响不严重的错误认识。在此,他建议人们要选择合理正确的口腔健康保健方式。

首先,刷牙时最基本的口腔卫生维护措施,选择牙刷最好具备以下特点:1.刷头小,便于在口腔内灵活旋转刷动。2.刷毛排列合理,一般的长度为10~12束,宽度为3~4束,这样能够有利于清除牙齿内部残渣和牙菌斑,而且牙刷也易于清洗。3.刷毛要柔软适中,刷毛顶端要是圆钝的,这样可以防止刷牙用力损伤到牙齿和牙龈。4.牙刷柄的长度要合理,带防滑设计,使持握方便,手感也好。

其次,巴氏刷牙法是目前被口腔医生广为接受的方法。健康的人可以在每天饭后3分钟刷牙,每天刷1至2次。但有牙周病或是牙龈不好的人,则更需要强调早晚刷牙,午饭后最好增加一次刷牙,每次刷牙的时间最好2~3分钟。

最后,要注意饮食习惯。糖是人类主要的营养要素之一,是人体能量的主要来源,但糖是龋病形成的重要因素。减少糖的摄入量与摄入次数,入睡前尽量不摄入或者及时清洁口腔。



受冷空气影响,从明天开始我市又将迎来新一轮降雨,最高气温在20℃左右,最低气温在18℃左右。换季之时,气温起伏是常态,提醒公众关注天气,及时增减衣物。

今后三天天气

9月29日	多云 14℃~25℃
9月30日	多云转阴,有中到大雨 18℃~21℃
10月1日	阴有中到大雨,局部暴雨 18℃~20℃

感谢胡燕平提供信息

生活小常识

喝水小常识

- 1.不渴不喝喝水不是要解渴,是让其参与新陈代谢。缺水使血液黏稠,诱发心脑血管疾病。越不注意喝水的人喝水欲望越低。
- 2.在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,每天最少饮水1200毫升,大约6杯的量。
- 3.饮料代水无异于花钱买病。
- 4.早上起来的第一杯水是真正意义上的救命水,中老年人更应注意。
- 5.如果吃咸了,首先要多喝水,最好是纯水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料和酸奶。
- 6.睡前不喝水不宜太多,稍抵两口,尤其是老人。

硬币躺在家里“睡大觉”会影响流通

□本报记者 潘丽亚

家住市区舟山路的居民姜女士最近为自家的一堆硬币发愁。

“原是想培养孩子的存钱意识,没想到这一下年来竟然攒了三大存钱罐,天天放家里‘睡大觉’。”9月26日,姜女士告诉记者。姜女士说,平时她不喜欢带硬币,放在钱包里沉沉的,但每次出门买东西都会带回来几枚硬币,到家后就随手给4岁的儿子,让他放到存钱罐里。“前几天,我收拾家,发现窗台上摆着三个不小的存钱罐竟然都装得满满

的,这是一年时间攒下来的,估计有五六百枚,一元、五角、一角的都有,算下来应该有两三百元。”姜女士说,这些零钱放在家里“睡大觉”,感觉有点儿浪费。可是现在她出门买东西基本都是用手机微信支付,很少用零钱。

记者在姜女士家里看到,这些硬币被分别存在了三个大小不等的存钱罐里,较小的存钱罐也能存放100多枚硬币。考虑再三,姜女士想去银行把这些硬币兑换成整钱,但又觉得去银行净是给人家找麻烦。

目前,不少家庭都会或多或少地有

一些被遗忘在存钱罐里的硬币。记者随机采访了几位市民,大多数人表示家里也有一些硬币闲置不用。而造成这种结果的原因,有市民表示硬币太重,如果包里有三五个硬币就觉得包沉甸甸的;也有市民表示硬币放钱包容易弄丢。

对此,市区一家银行营业厅的工作人员陈先生表示,大量的硬币被闲置在家,一方面影响了硬币的流通,另一方面也造成了资源浪费。他建议市民定期将这些硬币集中花掉或者到银行、超市等地方兑换成整钱,不要再让这些硬币放在家里“睡大觉”。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君

财务审计

低价快办审计报告
电话: 13937188053

鑫启程会计
学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

免费工商注册
13273957757

传递最实用的生活资讯

百业信息

易经研究
生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察

电话: 15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼6间,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。

13903955896

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容: 月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 家政培训 安排就业
国建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理
旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdj.com 电话: 15039500115

借款就到富华德

10年诚信经营, 高效快捷办理。车辆、房产抵押借款, 月息1分, 购房分期7厘, 当天放款。
15517678889 0395-6196177

投资咨询

现有厂房场地寻求合作
电话: 17703953066

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款, 抵押房再贷, 中小企业信用贷款。
13663953098 黄河路华山美食城南口

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

西颐景园

尊属车位 限量开抢
首付一万 轻松拥有
详询 13513855618
0395-5572368 (物业)
郾城区太行山路滨河·西颐景园

创世纪情缘婚介(漯河店)

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌
CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
男, 27岁, 1.83米, 无婚史, 独生子, 事业单位, 阳光帅气。觅形象气质佳、有修养的女孩为伴。电话: 5761314 微信 1426269009
男, 40岁, 1.73米, 离异, 经商, 有一男孩上初中。觅年龄相当、贤惠有心的女士。电话: 3380177 微信 1426269009
女, 33岁, 1.68米, 无婚史, 事业单位, 温柔大方, 皮肤白皙。觅阳光帅气、有上进心的男孩为伴。电话: 3380177, 微信 1426269009
女, 51岁, 丧偶, 有一女儿已婚, 自己有住房。觅60岁以内、有稳定收入、懂体贴男士为伴。电话: 5761314 微信 1426269009
地址: 黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室
电话: 18939531265
3380177 5761314
QQ: 642739137
WWW.YHC.UTT.CC

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所

2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址: 市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: 女 (33030) 28岁, 无婚史, 1.62米, 本科学历, 个体商户, 温柔秀气。觅有稳定工作的男孩。电话: 18839527539 微信: luohu6179

●征婚: 男 (31959) 29岁, 无婚史, 1.70米, 高中学历, 企业工作, 性格开朗。寻温柔体贴的女孩为伴。电话: 2116177 微信: 13523953597

●征婚: 女 (61682) 32岁, 离异, 1.64米, 本科学历, 金融行业工作, 活泼可爱。觅有上进心的男士为伴。电话: 5576087 微信: 13137960297

●征婚: 男 (91787) 48岁, 离异, 1.78米, 事业单位公务员, 人品实在, 性格温和。觅一位有内涵的女士。电话: 2193193 微信: 13523953597

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址: 太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120

欢迎刊登分类信息