

怎样才能拥有一口洁白健康的牙齿?

——听口腔专家为您讲解牙齿保健知识

鲁淑娟

微笑时,露出一口洁白的牙齿,能够大大增加个人魅力。然而,却有不少人因为口腔疾病的困扰,难以拥有自信的微笑。而这很大程度上是因为人们对口腔保健知识缺乏了解所致。

今年9月20日是第32个“全国爱牙日”,国家卫生健康委疾控局确定的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”。那么,日常生活中,人们应该如何限糖减酸?怎样才能拥有一口洁白的牙齿呢?让我们一起走进市口腔医院,听听口腔专家的意见和建议吧。

小小牙齿关系全身健康

第32个“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,小小的口腔问题为何能牵动全身的健康?

牙齿是我们身体的重要组成部分,健康成人的正常牙齿一般为28到32颗。在人们日常饮食过程中,每颗牙齿分工有序、配合默契。如果按照形态划分,牙齿可分为切牙、尖牙、双尖牙和磨牙。切牙主要功能是切断食物,尖牙用来撕裂食物,双尖牙用以捣碎食物,磨牙主要担负咀嚼任务,磨碎食物。

除了帮助我们咀嚼食物,牙齿还是全身健康的第一道防线。众所周知,人们吃进去的东西必须经过牙齿研磨,才能减少肠胃负担,帮助人体消化吸收。不仅如此,口腔咀嚼还可以刺激脑部神经,促其正常发育。同时,牙齿

还具有“社交功能”,古人常用“明眸皓齿”形容人的美貌,一口整洁的牙齿能让人更加自信,乐于交际,减少心理疾病的发生。

此外,市口腔医院专家介绍,口腔病灶内的细菌和病毒可以通过血液和淋巴液传到全身组织和器官,引发慢性炎症,严重的可危及心脏健康,诱发肺部感染、糖尿病,导致妊娠期妇女早产,危及胎儿健康等。因此,千万不要以为口腔疾病只是小问题,应该对口腔问题给予足够的重视。

警惕“隐形”糖和酸

吃糖对牙齿有害,这已是人们的共识,日常生活中人们也比较重视对糖的摄取限制,但仍会有许多人患龋齿,这是为什么呢?

市口腔医院牙周黏膜科主任赵芳萍解释,这里的糖并不单纯指我们日常生活中接触的有形糖,还包括我们看不到的“隐形糖”。例如存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖,尽管其常给人以“天然”和“健康”的印象,但对牙齿仍是有害的。还有就是在食品生产、制备、加工中,添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆等添加糖。它们不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食中,还可能隐藏在“不甜”的加工食品中,如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等等。添加糖摄入过多,



市民在口腔医院洗牙

致龋性就会增加。

此外,牙釉质脱矿的临界pH值为5.5,碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低、含糖量较高,可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下,对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏,从而引发酸蚀症。

因此,赵芳萍建议人们在日常生活中要平衡膳食模式,饮食尽量做到多样均衡,多吃瓜果蔬菜,少喝碳酸饮料。因为瓜果蔬菜含有膳食纤维,而膳食纤维是人体很重要的纤维素,经常进食富含钙、维生素C、纤维素的

新鲜蔬菜水果、奶制品及全谷物,可增加咀嚼活动,减少菌斑滞留,促进牙周健康,预防牙周病,同时可以预防龋病、黏膜病及口腔癌。

牙病千万别拖着

“牙疼不是病,疼起来要人命”。您是否也是在牙疼的时候,才开始关注口腔健康?

市口腔医院专家表示,口腔疾病和其他疾病的治疗一样,应该早发现、早诊断、早治疗,这样才能达到最好的治疗效果。然而生活中,很多人面对口

腔疾病,却是一拖再拖,直到牙疼得受不了,或者牙齿松动、脱落了才来就诊,往往错过了最佳的治疗机会,造成了严重的伤害。

市口腔医院洁牙中心主任维洁表示,牙龈出血、牙龈红肿、牙缝变大、口腔异味……这些很多人以为忍忍就能过去的“小毛病”,其实就是牙齿发出的“求救信号”。一旦遇到这些问题,应该及时去口腔医院诊治。如果放任不管,就容易导致口腔疾病的恶化,最终导致牙齿保不住,影响个人形象,还对全身健康产生不利影响。

此外,饮食和细菌是导致龋病和牙周病的最重要因素,因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。维洁表示,在日常生活中,我们要重视刷牙漱口,每天至少刷牙两次,并可以配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝,达到彻底清洁牙齿的目的。而在饭后,进行正确的漱口也可清除食物残渣和部分松动的软垢,帮助减少口腔内致病微生物或抑制细菌的繁殖生长,起到一定的口腔保健作用。

除了做好日常的口腔清洁工作外,定期进行检查和洗牙也是保证口腔健康的重要措施。洗牙可以去除菌斑、牙结石等牙周病的主要致病因素,是预防和治疗牙周病的重要手段。维洁建议,正常情况下,市民应每半年或一年到医院做一次口腔检查,从而达到预防保健的目的,维护口腔健康。

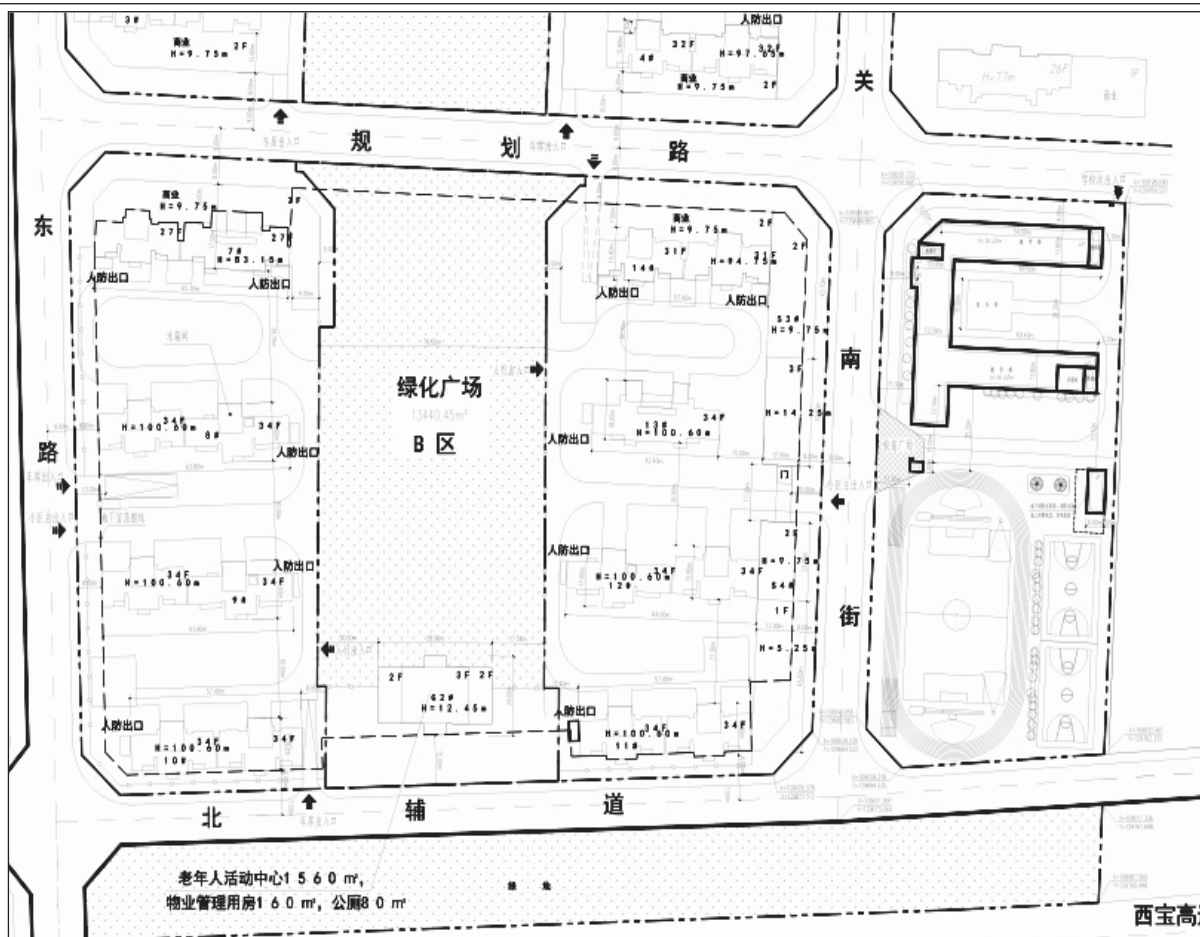
陈仓区南环路小学规划公示

陈仓区南环路小学位于陈仓区南新路以南、西宝高速北辅道以北、规划权家西路以西、西关南街以东,总用地面积20.244亩。近期,陈仓区教育局申请审批该学校的总平面规划图。该学校新建教学楼两栋及配套设,总建筑面积8078.0平方米,项目规划的容积率、建筑密度、绿地率、日照等符合国家相关技术规范要求。

陈仓区南环路小学总平面规划图已经我局初步审定,现将该总平面规划图予以公示,征求相关利害关系人的意见。

相关利害关系人对该总平面规划如有意见和建议,请以书面或者电话形式向市自然资源和规划局反映。(详细内容请在项目现场或市自然资源和规划局网站查看)

公示地点:项目现场、宝鸡日报、市自然资源和规划局网站
公示日期:自发布之日起十日止
联系人:付淑君
联系电话:3262883
宝鸡市自然资源和规划局
2020年9月18日



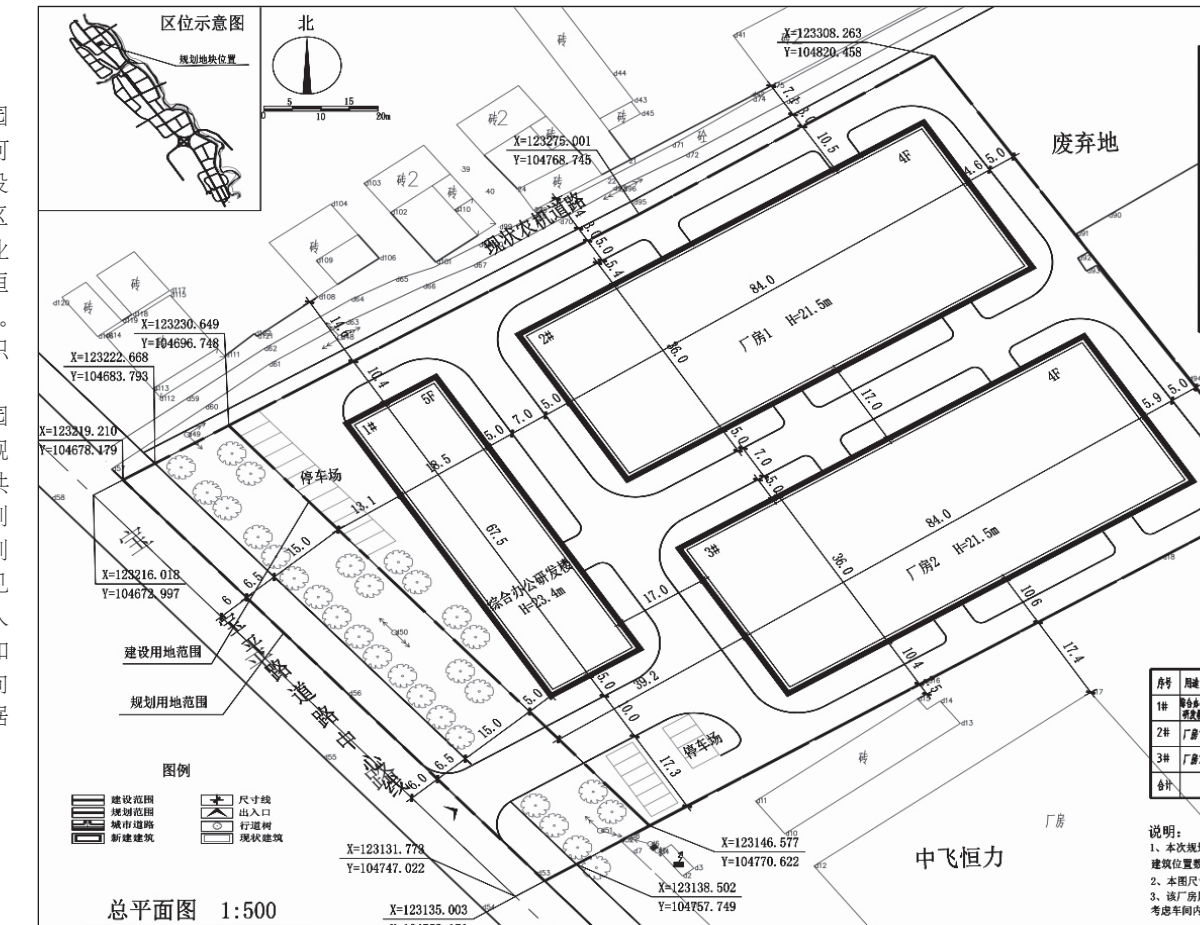
宝鸡市建筑设计院 BAOSHI ARCHITECTURAL DESIGN INSTITUTE 设计证书编号: A161007228 未加盖出图章本图无效	
建设单位: 宝鸡市陈仓区教育局	
项目: 南环路小学	
图名: 总平面图	
设计号: 2020018	
总工程师: 程新	
审核: 程新	
项目负责人: 程新	
主任工程师: 程新	
校核: 程新	
工种负责人: 程新	
设计: 程新	
图别: 报批	
图号: 01	
日期: 2020.09	

规划公示

周边企业及居民: 近日,宝鸡市金台区金河工业园区管理委员会向我局申请审定“金河工业园精密制造产业标准化厂房建设项目”规划方案。拟建项目位于金台区金河镇宝平路以东、玉池村村委会用地以西、玉池村生产路以南、中飞恒力用地以北,总用地面积26.47亩。建设用地面积22.86亩。总建筑面积30435.75平方米。

经我局内部技术审查,“金河工业园精密制造产业标准化厂房建设项目”规划方案符合规范要求,依据《中华人民共和国城乡规划法》及相关规定,现将规划方案通过宝鸡日报、市自然资源和规划局网站、项目现场进行公示(详细方案见网站或项目现场),征求相关利害关系人意见及建议。公示期间对该规划方案如有意见和建议,请以书面或电话形式向市自然资源和规划局反映,我局将根据反馈意见对方案进行调整和完善。

公示期:自发布之日起十日止
联系人:刘晓通
联系电话:3260259
宝鸡市自然资源和规划局
2020年9月18日



宝鸡市规划设计院 规划设计资质证书号:141308(甲级) 本图未加盖设计专用章无效	
审定: 张莉	
项目负责: 程新	
专业负责: 贺宝琪	
校核: 贺宝琪	
设计: 程新	
建设单位: 金河工业园区	
项目名称: 厂区总平面规划	
图纸名称: 总平面图	
图纸比例: 1:500	
设计编号	2020018
图号	01
图别	规划
日期	2020.09

牛艺超: 因你连续旷工多日,根据《劳动合同法》及公司内部管理规定,公司决定从2020年8月25日起解除与你的劳动合同。请于本报刊登之日起三十日内回公司办理相关手续,逾期后果自负。

宝鸡市公共交通有限责任公司
2020年9月18日

挂失

以下证件遗失,现声明作废。

- 崔博轩丢失出生医学证明,号码为:P610028782。
- 陕西太白山投资集团有限公司丢失国有土地建设用地使用权证,号码为:眉国用(2013)第044号。
- 宝鸡科技咨询业协会丢失社会团体法人登记证正、副本,号码为:宝市社证字第H160号。
- 孟娇娇丢失宝鸡瑞嘉城房地产开发有限公司收款收据一

张,号码为:7074253。

- 宝鸡高新开发区班花串麻辣烫店丢失食品经营许可证副本,号码为:JY26103020177026。
- 邢万库丢失身份证,号码为:21032119820202163X。
- 何娅丢失身份证,号码为:622727199412160024。
- 李根志、赵新娟丢失契税收款收据一张,号码为:7106594。
- 宝鸡海娜乐居建筑装饰工程有限公司丢失公章一枚。
- 宝鸡市金台凯撒皇宫休闲客栈丢失娱乐场所备案登记证,号码为:宝公金娱备字第023号。

公告 服务热线:3273352 法律顾问: 吴智丰 13309174321

广福 专业疏通管道、清掏窨井、化粪池污物 疏通专利号: ZL2009 2 0032268.8 电话: 339077 2842888 联系人: 张婷