

儿童、老年人应注意哪些口腔健康问题？

市人民医院专家在线答疑解惑

■ 记者 黄旭  
通讯员 王丹

本报讯 日前,市人民医院口腔科主任周洲、副主任张新锋做客市传媒中心《名医直播间》栏目,与大家一起聊聊儿童、老年人口腔健康,并在线为群众答疑解惑。

专业医生指出,养成正确的刷牙习惯首先要意识到刷牙的重要性,理解它不仅仅是为了美观,更是为了预防龋齿和牙周疾病。每天刷牙早晚各一次,能做到饭后也刷牙当然最好。使用正确的工具,选择一把适合自己的牙刷,包括

刷毛的硬度、刷头的大小和形状,以及手柄的设计和材质。同时,使用含氟牙膏可以增强牙齿的抗龋能力。掌握正确的刷牙方法,使用巴氏刷牙法,即在刷上颌牙齿时,刷毛与牙面成45度角向下刷,同样的方式处理下颌牙齿。刷牙时要刷到牙齿的外侧面、内侧面和咬合面。定期更换牙刷,每3个月更换一次牙刷,以保持其清洁效果。日常饮食中含糖量多的食物和酸性食物应当减少摄入。

什么是窝沟封闭? 窝沟封闭是一种口腔临床操作,通过在牙齿的窝沟和裂隙处涂布一

层封闭剂,以保护牙齿最外层的牙釉质免受细菌和酸性产物的侵蚀,预防龋病的发生。哪些儿童需要做窝沟封闭? 适龄儿童的窝沟封闭时机: 1.乳磨牙阶段(3—4岁):适用于乳牙阶段的儿童,主要是为了保护尚未脱落的乳磨牙免受龋齿侵害。2.恒磨牙阶段(6—7岁):适用于恒牙开始长出的阶段,特别是第一恒磨牙,也称为“六龄齿”,这是承担主要咀嚼功能的牙齿。3.双尖牙和第二恒磨牙阶段(10—13岁):适用于恒牙阶段的后期,主要是为了保护双尖牙和第二恒磨牙免受龋齿侵害。

定期口腔检查,每年洁治一次。定期口腔检查是非常重要的,它有助于及早发现口腔问题,从而采取相应措施防止疾病恶化。对于成年人特别是老年人来说,通常建议每年至少进行一次口腔检查。这包括检查牙齿和牙龈的健康状况,以及任何可能存在的口腔疾病迹象。

至于定期洁治,即俗称的洗牙,则是为了去除牙齿表面的牙菌斑和牙石,这些是导致牙周病的主要因素。对于青少年而言,由于他们的牙齿正在发育阶段,建议每半年至一年进行一次口腔健康检查,并每

年进行一次牙齿洁治。对于儿童,特别是学龄前儿童,由于他们尚未完全建立起良好的口腔卫生习惯,因此建议每半年进行一次口腔检查,以确保他们的口腔健康。

有些老年人患有口腔溃疡。虽然口腔溃疡并不一定都是恶性肿瘤,但它们之间确实存在一定的关联性。口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病,通常由多种因素引起,包括饮食不当、免疫力低下、精神压力大等。然而,有些类型的口腔溃疡可能是某些恶性肿瘤的早期症状,例如创伤性溃疡、口腔黏膜白斑等。

烈山区

扎实推进村卫生室建设

■ 首席记者 王守明  
通讯员 刘敏

本报讯 近年来,烈山区按照“补短板、堵漏洞、强弱项、提能力”的工作思路,切实把“以基层为重点”落到实处,扎实推进村卫生室建设,筑牢农村医疗卫生服务网底,着力提高农村居民健康保障水平。

基层医疗机构服务能力提升工程,即辖区11家村卫生室新(改、扩)建工程,入选烈山区2024年民生实事项目。项目于2024年2月启动,总建筑面积约2067平方米,计划总投资449万元,根据村卫生室标准化建设规范进行建设,选址分别位于烈山镇新北

花园、烈山镇凤凰小区东区、新安花园北区、烈山花园北区、洪庄村养老院东侧、宋疃镇黄营村部、雷山社区新村部、古饶镇楼小区、山北村卫生室、大何村贾家庄广场、南园村部。该项目旨在进一步补齐完善基层医疗卫生设施水平,提升基层医疗服务能力,守护人民群众身体健康,全面推进烈山区农村医疗卫生健康事业高质量发展。

下一步,烈山区卫健委将督促医疗机构加快进度,按时间节点完成基层医疗服务能力提升项目,力争提前优质高效完成项目建设并投入使用,助力全区的民生实事项目如期完成。

■ 记者 詹岩  
通讯员 胡强 张强  
摄影 通讯员 李春辉

本报讯 冬病夏治是中医药防治疾病的重要手段,广大市民也有入伏贴敷“三伏贴”治疗冬病的习俗。日前,市卫生健康综合监督执法支队开展“冬病夏治三伏贴”专项监督检查,确保“三伏贴”医疗质量安全。

此次监督检查的重点是医疗机构是否具备相应资质,是否取得“三伏贴”备案许可,医护人员是否符合资质要求并且经过培训合格等内容。同时,对无资质场所、人员开展“三伏贴”的行为加大查处打击力度。

市卫生健康综合监督执法支队提醒广大市民,“三伏贴”并非适用所有病症,其适应症针对的大多是呼吸系统疾病、风湿免疫性疾病、耳鼻喉科疾病、儿科疾病中的慢性病,且“三伏贴”并不是治疗慢性疾病的特效药,不能完全替代其他治疗。此外,“三伏贴”在贴敷过程中也有可能出现皮肤红肿、瘙痒、疼痛等症状,如出现以上症状必须由医生确定是否能完成之后的疗程。因此,有贴“三伏贴”需求的市民,应当前往有资质的医疗机构求诊治疗。



市卫生健康综合监督执法支队工作人员进行严格监督检查。

市中医院三伏贴开贴

■ 记者 俞晓萌 通讯员 曹雪芹

本报讯 今年7月15日是入伏第一天,意味着一年中最炎热的三伏天正式开始,市中医院也迎来了三伏贴开贴日。

据了解,贴敷属于古代天灸疗法,根据中医“内病外治”“子午流注”和“冬病夏治”的理论,在农历“三九”和“三伏”期间,将纯中药贴入相应穴位,有助于温养利气,驱散痰湿,调节机体免疫功能。三伏贴在三伏天里广泛应用,被认为具有“冬病夏治”的功效,主要用于治疗一些反复发作的慢性疾病及过敏性的病症,这一传统的中医疗法正被越来越多的人青睐。

市中医院开展三伏贴治疗已有十多年的历史,具备一整套规范的“冬病夏治”诊疗方案,是淮北市服务患者最多、开展时间最长、参与科室最广、诊疗规模最大的中医医院。当日,医院门诊大厅来了不少患者,治未病

科、康复科、针灸科、儿科、肺病科、妇产科等科室前都早早排起了长队。医护人员一边仔细询问患者的身体状况,一边为患者精准选穴、贴敷,以专业的手法和耐心的态度,让每一位患者安心接受治疗,让每一个人感受到中医医院的温馨服务。

医护人员提醒,多数患者在初次使用时会出现温热、瘙痒、轻度针刺、疼痛等感觉,也有部分患者无明显感觉,这均属于药物吸收的正常反应。但如果局部刺痒难忍,灼热疼痛,应立即取下药膏,用清水冲洗局部,再用毛巾轻轻吸干穴位上的水,不要搓、抓、挠,也不能使用洗浴用品及其他止痒药品,防止对局部皮肤的进一步刺激。贴完敷贴的当天应在凉爽的场所活动,避免空调冷风直接吹到敷贴部位,因为皮肤毛孔遇冷会收缩,影响药物吸收。同时,也要避免高温出汗或剧烈运动,影响药物的固定和疗效。

东街道铁路社区

举办体重管理健康教育讲座

■ 记者 邹晨光 通讯员 王敏

本报讯 为进一步倡导和推广文明健康生活方式,提升辖区居民体重管理意识和技能,近日,相山区东街道铁路社区举办体重管理健康教育讲座。

“体重管理得不好,超重或超轻都很容易引发其他疾病,危害身体健康”,讲座中,社区卫生服务站医生从认识健康体重、肥胖的病因、肥胖危害及减重获益、均衡饮食及合理运动这几个

方面进行了生动的讲解。引导大家践行合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式,强化体重管理意识,科学管理体重。在讲座的最后,医生对在场居民提出的相关问题进行了耐心解答。

此次讲座,让居民牢固树立了“每个人都是自己体重管理的第一责任人和受益人”的意识,只要坚持不懈践行“管住嘴、迈开腿”的健康生活方式,步伐轻盈的“您”一定会回来。

维护听力健康

乐享幸福晚年



■ 记者 刘露 通讯员 程芹芹

本报讯 “今天来参加这个活动,确实学到了很多健康知识。”烈山区杨庄街道杨庄社区居民开心地说道。近日,烈山区杨庄街道杨庄社区联合辖区卫生服务站开展“维护听力健康乐享幸福晚年”主题讲座,提高老年人健康素养和健康水平。

活动中,社区服务站医生向大家普及了听力损失的危害、老年人听力损失的主要原因、听力

损失检测方法及注意事项、如何正常选择和使用助听器以及爱耳、护耳的健康小知识,让大家了解日常生活中如何做到保护自己的听力,达到对听力障碍早发现、早干预、早报告、早治疗的目的。

同时,活动宣传了爱耳护耳的科学知识与方法,广泛宣传了耳科及听力保健相关的科学知识,引导居民全面增强听力健康意识,养成科学用耳行为,形成良好的生活习惯和生活方式。

急救知识进企业

“救”护生命在身边

■ 记者 詹岩 通讯员 杨家运

本报讯 日前,淮北矿工总医院心内科主治医师陈杨予、急诊科护士王雪岩来到申能淮北发电基地开展“急救知识进企业”科普活动,为企业160余名员工带来一堂急救知识专题培训课,营造了人人学急救、人人会急救的良好氛围,受到企业领导和广大员工的欢迎。

培训现场,医务人员详细讲解了高温中暑的防治及处理方法、心肺复苏的理论知识及实操技能。在现场演示过程

中,医务人员对徒手心肺复苏中如何判断患者有无意识、呼吸、清理口腔分泌物开放气道、人工呼吸、胸外心脏按压等进行详细的讲解,对每一环节的体位及各种手法等细节都一一进行了演示,并就日常生活中容易出现的突发疾病急救措施与大家积极互动。

在两位医务人员的悉心指导下,企业员工们还纷纷参与实践操作,不仅正确掌握了急救技能,而且提高了面对意外事故或灾害时自救互救意识和能力。

当好患者就医路上的守护人

■ 通讯员 闫颇

“我和老伴都不识字,本来想着医院这么大,不认识路,怎么去挂号住院?现在来到濉溪县医院,工作人员从进医院到挂号看病,最后住上院,就带着我办好了。”近日,一位住院患者体验到濉溪县医院患者服务中心的服务后,表示非常满意。

对一些不识字、年老体弱的患者来说,他们来医院看病住院,面对陌生的环境、不同的楼层及诊室,是不知所措的,特别是患者身体严重不适、孤身一人就诊时尤为困难。针对群众看病就医的难点堵点问题,

濉溪县医院积极响应国家卫生健康委号召,落实“关于开展改善就医感受提升患者体验主题活动的通知”(2023—2025年)精神,全面梳理医疗服务流程,整合人力资源,成立了患者服务中心。中心设立在门诊大厅,为患者提供导诊、咨询、便民服务、诊断证明书审核盖章、代邮药品病历、医共体内转诊、医保县外转诊、陪检、陪诊、出入院办理及患者提出的其他合理需求等服务。为让来院就诊的患者及家属都能在需要的时候及时联系,医院在每间病房张贴患者服务中心彩页。

患者服务中心的设立,优化了就医流程,完善了服务功能,方便了患者。濉溪县医院党委书记杨发武介绍,现实工作中他们发现医院里各种各样的电话号码特别多,连医务人员很多时候都记不得,更别说患者。在病房粘贴患者服务中心电话,病房医务人员进行有效宣传能够让群众在遇到急难愁盼问题时,第一时间可以拨打电话,及时沟通解决。患者服务中心经过一段时间的运行,群众反响良好。医院将持续创新服务模式,不断增强人民群众就医获得感、幸福感、安全感。

“疾”行人生路 青春写芳华

——记市疾病预防控制中心公卫医师任明尚

■ 记者 詹岩 通讯员 李群

他是一名“90”后疾控人,在疾病预防控制工作的岗位上挥洒热血和汗水,让青春在疾控工作中绽放绚丽之花;他是单位里的“管家”,时刻把岗位职责放在心上、扛在肩上,做到精细化服务、精准化保障。他就是市疾病预防控制中心公卫医师任明尚。

办公室作为单位里的枢

纽部门,承担着上传下达、参谋助手、沟通协调、文件起草、公文审核等任务,任务重、难度大,疾控中心的办公室工作更需要预防医学毕业的复合型人才。自进入市疾控中心工作以来,任明尚就被分配到办公室岗位上。多年来,他恪尽职守、担当作为,“医”心所向、卫戍健康,是出了名的“老黄牛”。

为了做好办公室工作,任明

尚始终保持着昂扬向上的精神状态,把上上下下、里里外外、方方面面的工作协调好,确保机关各项工作高效运转;准确拟办各类公文,并结合实际,整理更新印发市疾控中心各项工作制度,促进了管理进一步制度化规范化,推动办公室工作提质增效;充分利用空闲时间,加强政治理论、业务知识学习,不断给自己“充电”,更好适应新时代办公室岗位的新要求。

办公室工作综合性强、服务面广、办理的事务多,接听群众来电和处理12345政务服务便民热线办件,就是其中之一。

为了给群众满意答复,任明尚认真落实“首问负责制”,将心比心、尽心尽力为群众排忧解难。他时常向各业务科室虚心求教,学习疾病防控工作各项政策,了解中心各类业务办事流程,思考总结群众办

事的热点和堵点,想办法进行化解。在接听群众来电时,他坚持有问必答、有疑必释、礼貌热情、办事高效,有效减少了群众转拨电话的次数,切实提高了群众满意度。

不仅如此,在疫情防控工作中,任明尚率先垂范、冲锋在前。2022年8月,他前往西藏自治区山南市措美县协助当地开展流调等工作,为阻击疫情贡献了自己的力量。