

本报联合云南白药牙膏举办的市民口腔健康论坛开讲

大家听听，保护牙齿并不难

本报9月13日讯(记者 赵恩霆 殷亚楠) 12日，在“爱牙日”即将到来之际，本报联合云南白药牙膏，在县西巷社区举办“让健康的口腔享受生活的快乐”为主题的市民口腔健康关爱论坛。济南市立一院口腔科的马金骥主任，向近百位社区居民介绍了常见牙病及预防知识以及如何选用牙刷牙膏和正确刷牙等知识。

在9月20日“爱牙日”即将到来之际，本报主办、云南白药牙膏协办的口腔护理知识讲座在县西巷社区开讲。什么是牙釉质？看着马金骥主任制作的幻灯片，居民们对牙釉质这一仅次于金刚石硬度的物质很惊讶。不过，如果日常不注意口腔卫生，一些不良的生活习惯还是会诱发牙齿疾病，龋齿就是最常见的牙病之一。

马金骥介绍说，预防龋齿并不难，刷牙时使用最基本的清除牙菌斑的做法，平时多吃粗糙食物，均衡营养，控制糖的摄入，可以有效预防龋齿发生。另据介绍，随着都市人群生活压力的加大，很多市民或多或少都会出现口腔溃疡、牙龈炎等症状。所以，在日常生活中，需要注意一些细节，尽量缓解这些症状的出现。

当马金骥讲到刷牙和牙膏时，听众的注意力更加集中。“一天至少刷两次，每次应该三到五分钟，每颗牙齿应该重复三到五次同样的动作。”马金骥一边手拿牙齿模型演示正确的刷牙方式，一边介绍选购合适牙刷的标准。而对于牙膏，马金骥表示，目前像云南白药牙膏这样的功效牙膏可以作为辅助方式，因为这种牙膏有活性成分，对牙龈炎和口腔溃疡有明显的缓解作用，是目前同类产品中的佼佼者。他同时也指出，一旦口腔尤其是牙齿患病，切勿不以为意，应当及时到医院就诊，定期检查，早发现牙病早治疗。

参与论坛的社区居民，还获得了云南白药牙膏免费提供的牙膏小礼品。



护齿小常识

常见的口腔疾病主要有龋齿、牙周炎、牙颌畸形三种。现在，可用窝沟封闭技术对龋齿进行预防。因为牙齿的沟槽多可藏污纳垢，而将沟槽填平可减少病菌在牙齿里的藏留量。4岁左右的乳磨牙、儿童换牙时刚长出的恒牙和磨牙都可以进行窝沟封闭。吃东西时保证营养均衡，注意糖类食品不要摄入过多，多吃粗糙食品可以使牙齿自我

调节、实现平衡。

正确的刷牙方法为：每天至少早晚两次刷牙，每次至少3分钟，且保证每颗牙的每个面都得到几次同样动作的清理。从正面和侧面刷牙时，一定不要左右用力拉，以防损伤牙龈。侧面横着刷时应让牙刷颤动，竖着刷时应让牙刷头转动。在选择牙刷时，要选刷头小、刷毛硬度适中的，选成人

牙刷刷毛不要超过4排。

据实验数据，即使按照正确的方法坚持每天刷牙，只能清除口腔中70%的病菌，所以除了正常刷牙，还需要使用牙线或者洗牙，清除看不见的口腔细菌。牙线不像许多人说的只是清理塞牙的东西，它更重要的是要清除细菌。洗牙可以除去牙结石和菌斑，建议一两年洗一次。

七旬老人没龋齿 每天要刷四次牙

9月12日上午，家住经十东路的叶大爷，坐了一个多小时公交车来到县西巷社区居委会，专程来听口腔保健讲座。叶大爷牙很好，已经76岁的他没有龋齿和牙周炎等常见的口腔疾病，他说他每天要刷四次牙。

在讲堂上，济南市第一人民医院口腔科主任马金骥讲了牙齿的结构、常见的牙齿口腔疾病和日常口腔护理方法。叶大爷坐在教室的最后面，一直听得非常认真。讲座结束后，叶大爷又专门找到马医生进行咨询。他的牙已经保护得很不错，76岁的年龄，却没有患龋齿和牙周炎等常见的口腔疾病，从外表上看，叶大爷的牙也很好，没有掉牙，牙齿也不发黄。“我一天刷四次牙，吃完饭就必须刷，不刷不舒服。”叶大爷说。

叶大爷告诉记者，最近一年来他的牙偶尔会疼，之前也去医院看过，大夫看不出有什么病变。这次，他是来咨询牙偶尔作痛的问题。马医生告诉叶大爷，可以买点抗过敏的牙膏试试，如果牙齿疼得厉害就赶紧去医院检查。

一夜间，六户储藏室被撬

本报9月13日讯(记者
尉伟 实习生 牛耘)

由于单元门的门禁系统损坏或缺失，无影山东路与官扎营西街附近两个小区的六户居民的地下储藏室一夜间相继被撬。尽管没丢什么值钱的东西，但也让小区居民吓了一跳。

9月13日上午，记者来到无影山东路附近一个小区的5号楼地下一层，发现西侧一家储藏室防盗门大开，门锁损坏。“幸亏里面没有什么值钱的东西。”该单元的董大娘说，大家是早上上班时发

现的，包括他们家在内，该单元一共有三家储藏室被撬。随后有居民报警，民警赶来调查取证。

在现场，记者注意到，该小区是一个新建小区，小区人口有门卫，每栋宿舍楼的单元门入口有门禁系统，外人很难进入。

“我们这个单元门前几天坏了。”该单元一位居民告诉记者，由于门禁系统损坏又未及时修理，给了小偷可乘之机。

不仅董大娘所在小区储藏室被盗，9月13日早上，官扎营西街附近一小

区的三户居民也发现地下室遭遇贼手。

“一共六家，被撬了三家。”据报警的一位居民介绍，被破坏的是三间最靠里的地下室，门锁虽然没事，但储藏室的门却被人踹开，丢了一辆电动车、一袋米。

记者了解到，该居民楼所在的是一个老式小区，周边正在进行拆迁，环境比较乱。虽然每个单元入口处有门遮挡，但那仅仅是摆个样子。

线索提供人 杨先生
芦先生

类风湿 强直的救星

主任委员，她在清代御医传人石广济的验方基础上，经过20多年的实践，独创了一套完整的治愈类风湿、强直性脊柱炎、痛风、骨关节病(滑膜炎)的治疗体系。20世纪80年代以来，侯丽萍采用“侯氏疗法”先后治愈20多万类风湿、强直性脊柱炎、痛风和骨性关节炎患者，成为治疗类风湿疾病的权威专家，得到了国内外专家、患者的肯定和认同，“侯氏疗法”也被国家有关部门全力大力推广！

类风湿、强直性脊柱炎是免疫系统的疾病，我国类风湿和强直的发病率高达18%-20%以上，经调查证实，其中80%的患者未得到有效治疗而瘫痪在床，生活不能自理，因

此被医学界称为不死的癌症。世界风湿病协会认为类风湿、强直性脊柱炎，用西药、激素虽可以暂时缓解症状，但并不能控制病情的发展，而且副作用大，会给患者造成更大的伤害。因此，专家强烈呼吁：类风湿、强直必须早期诊断、规范治疗，就能够控制病情，消除症状，实现生活自理，身体达到康复。

详情关注：山东省公共频道5:30-6:10专题报道
“侯氏疗法”——国家中医药管理局重点推广项目；“十一五”重点专科强化建设项目，是目前治疗和控制风湿四症的最有效的疗法。
电话：0531-86953577

济南阳光女子医院
JINAN SUNNY LADY HOSPITAL

济南女性公认专业妇科医院

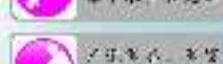
中女人医院

如果不能改变结果 那就完善过程

八项标准确保女人手术全程安全>>>



专家手术室
手术室无菌化



手术室无菌化
手术室无菌化



手术室无菌化
手术室无菌化



手术室无菌化
手术室无菌化



手术室无菌化
手术室无菌化



手术室无菌化
手术室无菌化

预约挂号无痛人流术官方网址：

www.nvzi.cc

截止8月18日，精英保宫无痛人流术优惠50%
精英保宫无痛人流术优惠50%
电话：0531-86953577

8690 0055