

全国爱牙日:华西专家分享青少年口腔健康知识

本报讯 近年来,青少年口腔健康受到越来越多的关注。9月20日是第34个“全国爱牙日”,主题是“口腔健康 全身健康”,记者采访了四川省口腔医学会美学专委会常委、四川省口腔医学会口腔预防专委会常委、四川大学华西口腔医院口腔预防科副主任医师程立,为广大青少年讲授口腔健康知识。

青少年口腔常见疾病有哪些?

根据临床经验,程立首先指出了目前危害青少年口腔健康比较普遍的具体问题。

程立介绍,青少年常见的口腔疾病主要有龋病、错颌畸形和牙龈

炎。首先是龋病。最近一次全国口腔流行病学调查显示,青少年在12岁刚换完恒牙(乳牙脱落后重新长出的牙齿)的阶段,患龋率达到了30%以上,且患病率会随着年龄的增长逐年提升。其次是错颌畸形,也就是通常所说的牙齿排列不整齐的情况。根据权威机构的调查,我国青少年错颌畸形的患病率高达70%以上。同时牙龈炎也比较常见,青少年体内激素水平变化使得牙龈组织对牙菌斑等局部刺激反应性增强,再加上刷牙马虎,容易出现牙龈炎。

哪些行为易引起口腔疾病?

“口腔内的细菌与糖反应产生

酸,酸长时间腐蚀牙齿,就容易形成龋病。错颌畸形主要受遗传、替牙障碍、长期保持不良口腔习惯等的影响。”程立告诉记者产生龋病、错颌畸形的病因,并针对青少年的一些不良口腔习惯教授了有效的纠正方法。

程立说,日常生活中,家长应该多观察孩子的口腔使用习惯,如果发现孩子长期有咬手指、咬嘴唇、偏侧咀嚼、张口呼吸等行为,就应该寻求专业医生的帮助,确定习惯成因。如果是受疾病影响应及时治疗,如果仅因习惯导致,就需要家长与孩子多沟通,及时制止不良行为。另外,咬手指、咬嘴唇等不良习惯还可能与心理、情绪有关,家长可以试着给予孩子心理疏导,帮助其纠正。

怎样预防口腔疾病?

围绕预防口腔疾病,程立还分享了三个方法。

“首先要重视口腔清洁,要正确刷牙、使用牙线清洁牙齿;其次,饮食方面要少吃糖、少喝碳酸饮料;最后还可以做一些预防措施,例如窝沟封闭、给牙齿局部涂氟等。”程立特别提醒道,家长应注意,控制糖分的摄入还需控制高黏性的含糖食物,青少年要多吃含有丰富纤维素、维生素、微量元素的瓜果蔬菜,多摄入优质的蛋白质,养成均衡饮食的习惯,为牙齿发育提供充足营养,才能保护牙齿健康。

程立说,定期进行口腔检查和洁牙可保护青少年口腔健康,建议青少

年正常情况下半年到一年做一次口腔检查,对于某些患牙齿疾病的风险较高的青少年,就需要遵医嘱。同时建议青少年一年进行一次洁牙,可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石,让牙龈恢复健康。

那么,青少年如何选择牙膏?是否可以用人牙膏?程立建议,非高氟地区的青少年最好使用含氟牙膏,即成分表里含有氟化钠或单氟磷酸钠等成分的牙膏。12岁以上的青少年可以使用成人含氟牙膏,但12岁以下的儿童,则建议选择儿童含氟牙膏。其中,不同年龄也需要在用量上有所控制,比如:0~3岁的儿童吞咽功能还没有发育完善,可以不使用

含氟牙膏,或者遵照世界权威机构的推荐,使用米粒大小的安全剂量的含氟牙膏;3~6岁的儿童使用豌豆大小的含氟牙膏;6~12岁的小朋友可以选择儿童含氟牙膏。

青少年使用牙线会让牙齿变松吗?“无论青少年还是成年人都建议使用牙线清洁牙齿。”程立说,牙齿间有一定的弹性空间可以让牙线通过,但是要注意的正确使用方法:顺着两牙相邻的方向,让牙线以拉锯的方式通过两牙接触的区域,轻轻清洁牙齿邻面,注意要避免暴力和竖向按压,否则容易损伤牙周组织,引起牙龈出血。

(程小峰 本报记者 马静瑶)

图片新闻

“电管家”护航企业生产

“真是太感谢你们啦!”9月20日,宜宾市长宁县县长生线业有限公司负责人对前来走访的长宁县供电公司城区供电所长连番感谢道,“我们刚刚复工,你们就来关心走访,还义务提供安全用电检查,太贴心了。”

这是长宁县供电公司开展“企业复工复产 供电保驾护航”走访活动的一个缩影。随着静态管理的解除,该公司将做好疫情防控和供电保障工作作为首要任务,通过强化供电服务,为全县经济发展提供坚强可靠的电力保障。

(宋成均 代虎 摄影报道)



科协动态 | KE XIE DONG TAI

资阳市科协 不断增强科普服务能力

本报讯 近日,资阳市科协在四川默森药业有限公司举行科普教育基地授牌暨蚕桑技术知识培训会。

会上,资阳市科协党组书记、主席鲁燕为四川默森药业有限公司中国桑都·蚕桑科普教育基地授牌,并就发挥科普教育基地作用提出四点要求。一是与提升公民科学素质相结合,要进一步增强紧迫感、责任感,发挥阵地优势,为提升公民科学素质作出积极贡献;二是与乡村振兴结合,要充分利用科普教育基

地的科普资源,大力开展形式多样的科普活动,不断提升群众的获得感、幸福感;三是与特色产业结合,加大农业技术培训和科普文化宣传力度,不断提升产业知名度、带动增加群众收入;四是与科技创新结合,与市级院士(专家)工作站相衔接,促进科普工作与科技研发、产品推广、技能培训等有机结合,不断提升科普服务水平。

随后,四川默森药业有限公司董事长杨敏忠向参会人员进行了蚕桑技术知识培训。

(资阳市科协)

甘孜州科协 提升公民科学素质

本报讯 为普及科学知识、传播科学思想和方法,提升公民科学素质,近期,甘孜州科协组织开展了为期三个月的全民科学素质网络竞赛活动。

据介绍,活动分为三期,采取网络在线答题的方式进行,题目涉及科技知识、绿色低碳、食品安全、健康生活、科学防疫、通信技

术与人工智能、防灾减灾等内容,旨在充分利用网络科普的优势,为普及科学知识、提升全民科学素质发挥积极作用。

活动开展以来,得到了群众的大力支持和广泛参与,全州累计13余万人参赛,参与答题80余万次。

(杨绍林)

上海二十冶西南公司与华邦林业加强交流

本报讯 近日,上海二十冶西南公司与华邦林业举行交流座谈会,双方就基础设施建设领域合作事项进行深入探讨。上海二十冶西南公司副总经理李长保、华邦林业总经理张志强出席座谈会。

李长保对华邦林业在团队建设、

科技创新、产业链延伸等方面取得的成就给予肯定,并就上海二十冶西南公司的产业布局、基础设施建设、运营管理、转型升级等情况进行了详细介绍。他表示,希望双方能在基础设施建设、投资、运营等领域加强交流,探讨合作新模式,实现互利共赢。

张志强详细介绍了华邦林业的产业布局、发展规划、市场拓展、生产经营等情况。他表示,上海二十冶西南公司是国家技术创新示范企业、国家知识产权示范企业以及国家技术

标准创新基地,在产业布局、科研实力、投融资、规划设计、工程建设、运

营服务等方面具有丰富的经验,希望双方充分发挥各自所长,通过优势互补,进一步加强对接和交流,力求通过良好的合作,共同谋划发展。

座谈会上,双方还就环保、主题公园等新兴产业领域进行沟通交流,力求开辟新业态合作空间。(陈艳)

我省各地积极开展全国科普日活动

雅安市

为激发青少年科学梦想和科学志向,进一步实施青少年科技教育工作,9月16日,雅安市科协联合市反邪教协会、雅安科技馆、汉源县科协等部门在汉源县大树镇中心小学开展了主题为“喜迎二十大,科普向未来”的2022年全国科普日进校园活动。

活动充分利用科普大篷车的宣传优势,展出了“听话的小球”“短暂记忆测试”“最速降线”“看谁跑的快”等20余件涉及电磁学、光学、声学、数学的科普展教品,吸引了不少学生围观、体验。现场,雅安

科技馆老师以通俗、生动的语言为同学们讲解了航天航空知识,同大家开展了“火箭如何发射”“航天飞机如何与空间站对接”等科学互动游戏,同学们参与其中,受益匪浅。活动期间,主办方还向同学们赠送了关于校园安全、防灾减灾、食品安全、科学故事等方面的书籍3000余本(册)。

此次活动内容丰富、形式多样,激发了学生爱科学、学科学、用科学的热情,提升了他们勤动手、善动脑、爱科学、乐创造的科学实践能力,营造了良好的校园科技创新创造氛围。

东坡区

9月16日,由眉山市东坡区科协和崇礼镇人民政府主办的2022年“喜迎二十大,科普向未来”全国科普日宣传进社区活动在崇礼镇文化广场开展,50余名群众参与现场活动。

现场,科普志愿者向群众讲解安全自护与消防知识,教授了灭火

毯、灭火器使用方法,并分发科普宣传手册,普及科学知识。

此次活动采用实践与宣讲相结合的互动模式,吸引群众现场参与各类实践操作,有效学习了正确的灭火方式与灭火工具的使用方法,进一步增强了群众的安全意识。

武胜县

9月16日,广安市武胜县科协联合县市场监管局在金鸡岭社区开展2022年全国科普日系列活动——食品安全宣讲进社区活动。

活动邀请专家讲授了“共创食安新发展 共享美好新生活”主题讲座,围绕社区居民关心的食品安全问题,正确普及了各类食

品添加剂的安全性等知识,引导居民正确选购食品,科学预防食源性性疾病。

此次活动通过向广大居民宣传食品安全知识,进一步引导大家共同关心、支持和参与食品安全监督,潜移默化提高了群众的食品安全保护、维权意识。

巴中市

9月21日,2022年巴中市暨巴州区“全国科普日”暨防范邪教宣传月活动启动仪式在兴合实验学校举行,市科协党组书记、主席王君出席活动并宣布活动启动。

启动仪式上,王君提出四点要求,一是各级党委、政府和相关部门要认真学习贯彻《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》,为深入推进创新驱动引领高质量发展注入强大动能。二是全市各级科协组织、各级科技部门要加大对创新理念、创新精神、创新方法、创新成果以及优秀科技工作者的创新业绩等方面的宣传,增强科普实效。三是广大科技工作者要增强科普责任感和使命感,为提

高全民科学素质作出表率。四是全市广大青少年要牢固树立“少年智则国智、少年强则国强”的国家意识,勇敢肩负起新时代赋予的光荣使命,在科技创新中创新创造、成长成才。

启动仪式结束后,还开展了疫情防控、应急救援、节水节能和人工智能等科普知识讲座。在该校操场上,应急管理部門开展了室外心肺复苏救援演示体验和应急科普器材展示体验活动;气象部门开展了气象科普器材展示体验活动;市、区科普大篷车开展了科教展品展示体验活动;科普志愿服务者利用展板宣传防范邪教知识……师生们亲身参与体验科学小实验,通过科学现象了解科学原理。

前锋区

近日,广安市前锋区开展了以“喜迎二十大,科普向未来”为主题的2022年全国科普日集中宣传活动。

此次集中宣传活动由前锋区科协牵头,联合区委宣传部、区教科体局等15个单位共同举办。活动通过向群众发放科普宣传资料、现场答疑解惑、推广“天府科技云”APP等方式,围绕公众关

注的科学防疫、低碳生活、科技创新、农业技术、生态环境保护、健康生活、应急管理、防灾避险、食品安全、知识产权、国防知识、防电信诈骗等内容,开展精准科普服务。

活动现场共发放各类科普宣传资料和宣传品5000余份,受益群众达3000余人次。

郫都区

为进一步弘扬科学精神、普及科学知识,推动全民科学素质提升,9月21日,由成都市郫都区科协主办的“喜迎二十大,科普向未来 共建文明之城,创响科幻之都 云上科幻嘉年华——郫都区2022年全国科普日线上主题活动”上线。

据悉,此次活动紧随第81届世界科幻大会的脚步,依托郫都区科协新媒体平台,基于交互式程序设计,以“科幻”为主题打造了四大板块主题线上活动,旨在助力第81届成都世界科幻大会,以及成都“科幻”城市标签的宣传,让网友在好玩、好看的互动中轻松收获知识和快乐,尽享科幻魅力。

其中,“创响科幻之都有奖竞答活动”板块主要围绕成都世界科幻大会相关知识、热点资讯进行为期七天的有奖竞答,网友以留言的方式进行作答,每日答对问题的前5名网友可获得奖品;“科幻中的科学”“科幻迷读书会”“科幻影视推介”三大板块则通过介绍精品深度科幻好文、优秀科幻书籍、优秀科幻影视作品,为网友揭秘科幻中蕴含的科学知识,让大家畅游科幻世界。

郫都区科协负责人表示,希望通过此次活动,让更多人了解科学知识,掌握科学方法,树立科学思想,推动科幻主题文艺在郫都落地生根、繁荣发展。

新津区

近日,来自成都市新津区各企业的近300名科技工作者齐聚线上,参与了新津区举办的2022年全国科普日系列活动——2022年职称申报培训暨知识产权宣贯活动。

活动邀请了成都科青联副秘书长刘志宏为大家讲解今年职称申报的新变化、新要求,以及申报的重点注意事项,并现场对大家的申报疑问进行了解答。还邀请了知识产权专家、觉希(成都)科技有限公司副总经理张莉为大家讲授了“知识产权基

础知识及申报实操”课程,重点分析了企业在申请专利时的相关注意事项及出现问题时的解决方法,为服务科技工作者和企业长期稳定发展提供了专业指导。

作为2022年全国科普日系列活动之一,新津区充分考虑企业当下的实际需求,面向广大基层科技工作者开展线上交流活动,助他们顺利申报专业技术职称,推动企业创新发展。下一步,新津区还将继续开展系列主题活动。