

理事长
单位

菏泽市立医院 院长、党委书记 冯峰 副理事长
单位



菏泽市中医医院

党委书记 时志江 理事
李华伟 单位



菏泽市第三人民医院
曹县人民医院

党委书记 张洪涛 共建
岳荣振 单位



山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

爱护牙齿，从正确刷牙开始

2022年9月20日,是第34个“全国爱牙日”。据悉,今年的宣传主题为“口腔健康,全身健康”,副主题为“护牙健齿少年强,健康中国民族兴”。可见,国家非常重视青少年的口腔健康,将口腔健康与健康中国民族兴旺结合起来。

正常情况下口腔里有很多的细菌,一般不会引起疾病。但如果注意口腔卫生,则容易引发口腔疾病,累及牙齿。刷牙、漱口是保持口腔卫生的良好方式。今天就来说下规范正确的刷牙习惯。

1、刷牙用力适度。太过用力很容易伤到牙龈,毕竟牙龈是柔软脆弱的。如果你可劲刷再横向刷牙,危害就更大。横向刷牙容易伤害牙的表层,长期下去容易形成“楔形磨损”而使牙齿松动。并且太用力,往往造成刷毛卷曲,更难伸入到牙齿间的缝隙,达不到彻底

清洁的作用。

2、刷毛变形要更换。一般牙刷每3个月需更换一次。如果记不准时间,还有一个小妙招。我们可以观察刷毛的走形,从侧面看就像小姑娘的睫毛变弯曲了,那就应该更换了。

3、温水刷牙最舒适。过冷过热的水会导致牙敏感的人出现牙齿酸痛,牙膏内洁齿物质也不容易发挥作用。建议用接近自己体温的温水刷牙较好,自我感觉水滴到手背稍温即可。

4、巴氏刷牙三三制。适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,也有人

称巴氏刷牙法。你可百度一下这个方法,网上有视频教你。简单说,用轻微小幅度大约一毫米水平震动牙齿牙龈交界处,一颗一颗地刷。牙齿的缝隙竖着顺刷,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷。巴氏刷牙三三制就是刷牙保持三分钟,三面刷到,三月换牙刷。牙齿的颊面、舌面、冠面三面都刷到。这样认真地去刷,刷牙完成也就差不多两到三分钟。另外,青少年应该学习使用牙线清洁牙齿缝隙,这需要一点耐心。专家建议每天使用牙线,这真的是种挑战。

除了坚持认真的刷

牙方法,我们还可以定期做口腔检查,以便及时了解自己的口腔健康状况,早期发现口腔问题,早期进行相应的治疗。如果医生发现你的牙齿表面有软垢或者牙菌斑,就可以及时为你做一下洁治。专家建议,青少年应每半年至一年进行一次口腔健康检查。

专家提醒青少年朋友,刷牙习惯将伴随终生,为了阻止病从口入,我们要关注口腔健康,养成良好的刷牙习惯,预防蛀牙发生,保持牙龈健康。

通讯员 王颖

新冠肺炎疫情防控健康教育核心信息及释义

(2022年7月版)

第三条

养成良好卫生习惯,做好个人防护,可有效预防新冠病毒感染。

释义1:正确佩戴口罩可有效阻断新冠病毒经呼吸道传播

正确选择与佩戴口罩可有效阻断新冠病毒经呼吸道传播,既保护自己,也保护他人。

普通公众需戴口罩的场景和情形包括:乘坐电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,就医时建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩;建议公众选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩,并注意以下事项:正确佩戴口罩,确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用;需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处;戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩;外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为其他垃圾处理;同时佩戴多个口罩不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,并可能破坏密合性;建议家庭储备少量颗粒物防护口罩(如KN95)、医用防护口罩备用。

手卫生是预防新冠病毒接触传播的有效措施之一。在下列情况下应及时洗手:外出归来;准备食物前,用餐前;便前便后;护理病人前后;护理老人、儿童前;接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后;咳嗽、打喷嚏用手遮挡后;接触快递及电梯按钮、门把手等公共设施后;做清洁、清理垃圾后等。

用流动水和肥皂或洗手液规范洗手,正确洗手的步骤如下:

(1)用流动水将双手淋湿。

(2)用肥皂或取适量洗手液均匀涂抹双手。

(3)认真搓洗双手至少20秒



一次性使用医用口罩佩戴方法:口罩颜色深的一面向外,有鼻夹的一边向上;上下拉开褶皱,包覆住口鼻及下颌;按捏鼻夹,使之紧贴鼻梁,防止侧漏。

颗粒物防护口罩佩戴方法:口罩有标识的一面向外,有金属条的一边向上;系紧固定口罩的带子,一根系带在耳朵上缘,一根系带在耳朵下缘,或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上,使口罩紧贴面部。佩戴防护口罩应进行密合性检查。戴好后将双手完全盖住口罩,然后进行深呼吸,如果口罩能够较好地鼓起或收紧,说明密合性较好;如果有空气从面部或密封垫处泄漏,应重新调整口罩位置,调整鼻夹,直到密合良好;

如果有空气从口罩四周泄漏,应调整头带、耳带的位置,保证口罩与面部密合良好。

释义2:注意手卫生,避免用不干净的手触摸口、眼、鼻

手卫生是预防新冠病毒接触传播的有效措施之一。在下列情况下应及时洗手:外出归来;准备食物前,用餐前;便前便后;护理病人前后;护理老人、儿童前;接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后;咳嗽、打喷嚏用手遮挡后;接触快递及电梯按钮、门把手等公共设施后;做清洁、清理垃圾后等。

用流动水和肥皂或洗手液规范洗手,正确洗手的步骤如下:

(1)用流动水将双手淋湿。

(2)用肥皂或取适量洗手液均匀涂抹双手。

(3)认真搓洗双手至少20秒

(以“六步洗手法”为例):第一步,洗手掌。手心相对,手指并拢相互搓揉。第二步,洗手背。手心对手背,手指交叉,沿指缝相互搓揉。双手交换进行。第三步,洗指缝。手心相对,手指交叉,相互搓揉。第四步,洗指背。一手弯曲呈空拳,放另一手的手心,旋转搓揉。双手交换进行。第五步,洗拇指。一手握住另一只手的大拇指,旋转搓揉。双手交换进行。第六步,洗指尖。一手五指指尖并拢,放在另一只手的手心,旋转搓揉。双手交换进行。

(4)用流动水把双手冲洗干净。

(5)用手捧起一些干净的水,冲淋水龙头后,再关闭水龙头(如果是感应式水龙头不用做此步骤)。

(6)用清洁毛巾或纸巾擦干双手,也可用吹干机吹干。

外出不方便洗手时,可选用含75%酒精的手消毒剂进行手部清洁,将消毒剂涂抹双手,要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润,持续搓揉15秒。

对公众而言,不建议以免洗的手部消毒剂作为常规的手部清洁方法,只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。避免用不干净的手接触口、眼、鼻。

释义3:勤开窗通风,保持空气清新

室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染

物的含量。提倡勤开窗通风,每日开窗通风2-3次,每次20-30分钟。温度适宜时,可使窗户常开;寒冷季节开窗通风要注意保暖,不要对着窗口直吹,避免受凉。

释义4:咳嗽、打喷嚏时应主动避开他人,遮掩口鼻

咳嗽、打喷嚏避开他人,要用纸巾遮掩口鼻;若无纸巾,可用肘袖遮挡。不随地吐痰,吐痰时用纸巾包裹,注意纸巾不要乱丢。讲究咳嗽礼仪,既是防止疾病传播的需要,也是尊重他人、体现个人文明素养的良好行为习惯。

释义5:保持“一米线”,疫情期间少去人员密集的公共场所,少聚集

呼吸道传染病主要可通过近距离飞沫传播,日常工作、生活中人与人的社交距离应保持在1米以上,这么做不仅能降低新冠肺炎等呼吸道传染病传播的风险,也是文明礼仪的体现。

公共场所人员多,流动量大,人与人之间难以保持1米距离,一旦有病毒感染者,在缺乏有效防护的情况下,很容易造成病毒传播,特别是密闭场所空气流动性差,病毒传播风险更大。

多人聚餐、聚会容易造成呼吸道传染病的传播。自新冠肺炎疫情发生以来,各地已发现多起因聚餐、聚会引起的聚集性疫情传播。疫情期间,应少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧

事,非必要不到人群密集的场所。

释义6:做好日常清洁和消毒

日常情况下,要做好居家环境的清洁卫生,衣服、被褥需经常清洗晾晒。在下列情形时,要注意做好清洁和消毒:处理进口冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时清洁消毒;收取快递时,用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装,拆封后及时丢弃外包装,并做好手卫生;定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面;空调使用前,要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。

家庭常采取的消毒方式有煮沸消毒和化学消毒。煮沸消毒主要用于对餐(饮)具的消毒,可先将物品洗净,再煮(蒸)15-30分钟。化学消毒是指用化学消毒剂作用于物体表面,达到消毒的目的。家庭一般选用含氯消毒剂(如“84”消毒液)和含醇消毒剂(如75%酒精)。含氯消毒剂适用于家具和卫生洁具表面、餐具、地面、纺织品等的消毒。含醇消毒剂主要用于手和皮肤消毒,也可用于手机、钥匙等小物件表面的消毒。

(三)

预防疾病
健康同行
菏泽市疾病预防控制中心
传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196