



# 全国爱牙日 :爱护牙齿从正确刷牙做起 小学二年级学生免费做窝沟封闭

通讯员 朱洪挺

本报讯 今年9月20日是第31个全国爱牙日。近日,市疾控中心、永康医院在民主小学联合开展全国爱牙日主题活动,现场为200余名小朋友教授刷牙方法并检测刷牙效果(见右图)。

口腔疾病是世界型的公共卫生问题,需要积极防治。口腔健康包括无口腔颌面部慢性疼痛、口咽癌、口腔溃疡等。其中,龋病(俗称虫牙或蛀牙)和牙周疾病(包括牙龈炎和牙周炎)是两种主要由菌斑引起的常见口腔疾病,轻则遇到酸甜冷热刺激时会感到不适,重则疼痛明显。如果不及及时治疗,可能导致牙体破坏变成残根、残冠甚至牙齿丧失。

活动中,来自永康医院的牙科医生们为小朋友们准备了口腔牙模型,示范如何正确刷牙,提倡使用保健牙刷、含氟牙膏、牙线、漱口水等,劝导小朋友们科学吃糖,少喝碳酸饮料。讲课后,牙医们现场要求小朋友们进行刷牙,并用菌斑指示剂监测小朋友



们的刷牙效果。

据了解,不论是婴幼儿还是更大的儿童,每日都应该进行至少两次刷牙。如果孩子不能自己刷牙,则应该由家长帮助完成。最简单的刷牙方法为转圈法,其要领是将刷毛放置在牙面上,轻压使刷毛屈曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。

孩子的第一恒磨牙一般在6周岁萌出,俗称六龄牙,此牙不换牙。六龄牙牙釉质刚萌出时很薄,窝沟深而发育不健全,钙化又差。而第二恒磨牙一般在12周岁萌出。这

个年龄段正是口腔健康的重点保护阶段,也是进行窝沟封闭最佳年龄段。所谓窝沟封闭,就是把一种高分子树脂材料涂满窝沟,使它流入并渗透窝沟后固化变硬,形成一层保护性屏障,覆盖在窝沟上。这种方式是世界卫生组织推荐的安全有效的预防龋齿方法。

近年来,省政府每年都会为全省小学二年级学生免费开展窝沟封闭。眼下正是新学年的开始,我市各小学二年级学生家长可按通知要求,带自家小孩到指定的医疗单位免费进行六龄牙的窝沟封闭。

**疾控视线**  
2019  
市疾控中心 主办  
市健康教育所  
敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号

# 膝关节 咔咔响 是什么问题

## 保护措施 适当运动 控制体重 减少蹲跪

通讯员 童洁梅

不知道大家有没有这样的经历:蹲下站起来的时候,膝关节有时候会发出咔啦啦的弹响。难道这是身体在报警?关节要废了吗?笔者就此读者关心的问题咨询了云山骨伤科门诊吕锋医生。

吕锋介绍,膝关节咔咔响可能是膝关节里的滑液不足导致的。这种滑液不是一直存在的,而是关节活动时,挤压滑膜,产生滑液,起到润滑关节的作用。如果平时缺少运动,滑膜缺少来自外界的挤压,滑液就会变

少。缺少了润滑的关节就会出现咔咔响,给人一种膝盖被摩擦的感觉,医学上称为膝关节弹响。

膝关节弹响一般分为两种,一种是生理性的,另一种是病理性的。大多数的膝盖弹响属于生理性的,虽然会发出声音,但是身体的其他部位并没有不适,对膝盖并没有什么危害。像这样的情况并不需要特别的处理,也不用过分担忧。

病理性的膝关节弹响除了出现咔咔响外,还伴随着其他的症状,如膝关节酸痛、肿胀,那么就预示着膝关节有问题了。如髌股关节骨关节炎、半月板损伤等膝关节疾病都容易出现咔咔响的情况,需要及时去医院就诊。

如何保护膝关节?首先要坚持适量运动。运动能让关节软骨经常受到适当的刺激,促进新陈代谢,这样关节滑液才能在关节内到处流动,

起到润滑和提供营养的作用。可以适当游泳(避免过度用力蹬腿)、快走、慢跑、骑自行车(低阻力)。运动中感到不适立刻停止,疼痛其实就是最好的警讯,告诉我们要休息、减缓速度或改变运动项目。

再就是要控制体重。体重会增加下肢关节的承重压力,引起体位、步态等的变化,从而改变关节的生物力学,对关节造成一定的损伤。建议体重指数(BMI)超过24的减轻体重。体重指数(BMI)=体重(千克)身高的平方(平方米),大家有兴趣可以测算下自己的BMI,当BMI指数为18.5-23.9时属正常。

还有要减少蹲跪。蹲和跪时,膝盖的负重是体重的8倍。一个体重60公斤的人,蹲跪时要承受480公斤的重量,膝关节承受重量越多,关节软骨磨损的机率越大,肌腱也容易受伤,膝关节退化较快。

**谈骨论筋**  
本栏目由云山骨伤科门诊部协办

# 永康一中师徒结对共成长

通讯员 黄芳艳

本报讯 在永康一中,师徒结对已延续多年,它既是一项工作,也是一种文化,成为一中人共同的成长烙印和精神力量。为充分发挥教学骨干、经验丰富教师的示范引领作用,通过传帮带,促进新教师快速成长,实现教学相长的双赢目标,近日,永康一中开展了师徒结对仪式。

仪式上,永康一中校长方雄伟以自身经历鼓励新教师向老教师学习,学业务、学做人。他希望新老师珍惜

机会,虚心学习,主动学习,时刻学习,从新军到强军再到领军,快速成长。学校会竭尽全力地给年轻教师成长提供土壤和平台。

只要虚心请教,师傅一定会有精彩的东西传授给我们,不止课堂教学,还有班主任工作。从师傅身上,我学到了遇到困难不发牢骚,专心做好自己的事。回忆起当年自己的拜师经历,永康一中副校长高新文语重心长地对新教师们提出几点建议,一是保持对工作的热情,保持进步的动力,顺利度过兴奋期和迷茫期再转

到上升期;二是把握机会,努力提高专业水平;三是做有心人,虚心学习,积极反思,以求进步;四是不忘初心,坚持教育理想。

据了解,永康一中此次师徒结对针对的是3年内的新教师,4-8年内主动参加结对的老教师共有13人。永康一中副校长吴文广希望新教师珍惜机会,提高自身格局,勇敢挑起重担,希望老教师传真经,引明路,师徒双方共同进步。

最后,永康一中师徒双方签订了师徒结对协议书。

## 夏秋交替,有限空间安全风险如何防范?

1、什么是有限空间?

有限空间是指封闭或者部分封闭,与外界相对隔离,出入口较为狭窄,作业人员不能长时间在内工作,自然通风不良,易造成有毒有害、易燃易爆物质积聚或者氧含量不足的空间。

2、哪些属于有限空间呢?

第一类是密闭或半密闭设备,如船舱、贮罐、车载槽罐、反应塔(釜)、冷藏箱、压力容器、管道、烟道、锅炉等。第二类是地下有限空间,如地下管道、地下室、地下仓库、地下工程、暗沟、隧道、涵洞、地坑、废井、地窖、污水池(井)、沼气池、化粪池、下水道等。第三类是地上有限空间,如储藏室、酒糟池、发酵池、垃圾站、温室、冷库、粮仓、料仓等。

3、有限空间作业有什么危险性?

有限空间作业易导致中毒、窒息、爆炸、火灾、坠落、溺水、坍塌、触电、机械伤害、烫伤等事故,其中中毒、窒息和爆炸事故较为常见。

4、有限空间作业应注意哪些问题?

制订作业方案:作业前对作业环境进行评估,分析存在的危险因素、控制危害的措施,制定有限空间作业方案,并经负责人审核批准。

作业审批:作业前,作业人员必须严格实行作业审批制度,未经批准不得擅自进入有限空间作业。

封闭作业区域:在作业前,应封闭作业区域,并在出入口周边显著位置设置安全警示标志,杜绝无知者无畏,人员随意出入。

安全隔离:应采取可靠的隔离(隔离)措施,将可能危及作业安全的设施设备、存在有毒有害物质的空间与作业地点隔开。

清除置换:当有限空间内残留有挥发有毒有害、易燃易爆气体的物质时,需要使用水、水蒸气、惰性气体或新鲜空气进行蒸煮、清洗、置换或吹扫。当使用前三类介质置换后,应进行充分通风,防止有限空间内缺氧。

先通风,再检测,后作业:严格遵守先通风、再检测、后作业的原则,在作业前进行充分通风,且严禁用纯氧进行通风。通风后,用气体检测报警仪检测有毒有害物质,检测合格后方可作业,检测的时间不得早于作业开始前30分钟。

佩戴防护用品,做好连续监测:作业人员必须正确佩戴和使用劳动防护用品方可进行有限空间作业。在作业过程中,要对有害物质进行连续监测,一旦浓度超标立即撤离作业人员。

保持联络,做好监护:监护人员不得离开作业现场,并与作业人员事先规定明确的联络信号。

清理现场:有限空间作业结束后,作业现场负责人、监护人员应当对作业现场进行清理,撤离作业人员。

**应急时空**  
永康市应急管理局 主办  
安全举报电话:13388608110 676110