

# 日日爱牙 才能拥有好牙齿



9月20日是全国“爱牙日”，设立这个纪念日的目的是为了普及牙齿健康的知识、倡导爱护牙齿的良好习惯，使每一个人能够拥有一副健康的牙齿。那么，我们常见的牙齿问题和需要了解的护牙常识都有哪些？下面一一介绍：

## 1.刷牙时牙龈出血

刷牙时牙龈出血的主要原因是由于牙龈有炎症。如果没有炎症的时候刷牙出血，可能是牙刷质量有问题，比如说牙刷毛太硬、毛头没有磨光而刺伤牙龈或黏膜，引起牙龈和黏膜的损伤而出血。

牙刷使用不当是不是会引起牙龈出血？因为牙刷的原因而引起的牙龈出血，主要还是牙刷的选择不当，劣质的、伪劣的牙刷容易刺伤牙龈。有时候一些新的牙刷也可以在短期内造成刷牙时牙龈出血，但很快就好，就像穿一双新鞋一样，有一个短期的磨合过程。

## 2.牙刷的科学选择

现在牙刷种类繁多，应该怎么去挑选适合自己的牙刷？其实，合格的牙刷应该属于保健牙刷，国家有一定的标准。比如牙刷的行数、排列、刷毛的软硬度、毛头毛光等，都有明确的要求。一般老百姓不一定需要这些知识，也不太容易明白，简单的办法就是选择一些知名品牌的牙刷，大小根据自己的口型，成人和儿童的要分别选择。对于牙缝比较大的老年人和正畸的人，可以选择一些特殊的牙刷。但一些特殊的牙刷，比如牙缝刷、间隙刷在市场上比较少，需要到专科医院去购买。

在选用多功能牙刷时应该注意哪些方面？所谓多功能牙刷，对于大多数人来讲并没有必要选择，普通牙刷就足够了。建议大家咨询专科医生是否需要。比如，目前的多功能牙刷中有一种可以清理舌苔的，其实大多数人不需要这种牙刷。舌苔是附着在舌背上的污物、或者是过度角化的组织、或者是某些食物色素，难以清理的舌苔主要是那些过度角化的舌背面，或叫长毛舌，容易藏污纳垢，致使细菌繁殖，可以出现舌背部的炎症，或者出现口臭。用舌背刷或者舌背刮治器可以清理这些污物和细菌，也可以用软毛牙刷轻轻刷洗。

## 3.漱口水的作用不能高估

许多漱口水宣传中有很多作用，含有不少有效成分。但从实际情况来讲，即便有些成分在实验中证实是有效的，但真正起作用，还是要看有效成分的浓度、作用时间、是否有针对性等。而漱口水在口腔中的时间很有限，况且有效浓度不会很高，很难真正起到防病治病的作用。所以，漱口水真正的作用这有两个：一是漱掉口腔中的食物残渣和没有黏附在牙齿上的污物；二是清新口腔（含薄荷类漱口水）；而其它作用不能高估。从经济角度来讲，用凉白开漱口就可以达到目的了。一些已经黏附在牙齿上的污物只能通过很好的刷牙才能清除。

其实，牙齿的健康，除了应该养成每天刷牙的习惯以外，对于现代人来讲，保持全身机体、心理等方面健康也是非常重要的，因为牙病的形成可能还有很多是全身因素引起的。希望每个人能够真正理解“爱牙日”的目的，做到“日日爱牙”。  
(据《人民政协报》)

## 市直卫生健康系统——

### “不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议召开

□记者 黄佳

本报讯 9月16日下午，市直卫生健康系统“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议召开。市委第十四巡回指导组组长李彬林，指导组副组长周文超及指导组成员到会指导。

会议指出，在全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，对实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，具有重要的现实意义和深远的历史意义。

会议强调，切实开展好主题教育活动，要牢牢把握主题教育的根本任务，按照“守初心、担使命、找差距、抓落实”总要求，紧扣“理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁作表

率”的总目标，坚持将“学习教育、调查研究、检视问题、整改落实”贯穿主题教育始终，在为民服务、使命担当、反腐倡廉上取得新进展，确保“不忘初心、牢记使命”主题教育取得切实效果。

会议观看了专题片《信仰的力量——追记河南省优秀共产党员崔庆余》，聆听了最美基层医生陈国厂先进事迹报告。

市卫健委党组书记、主任金玉贞说，两位同志的事迹报告朴实无华，感人至深，他们用自己的经历诠释了“不忘初心、牢记使命”的内涵，我们要对标自己，见贤思齐，始终保持初心的赤诚，锤炼忠诚干净担当的政治品格，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗不息。

## 有爱才有家 ——孝亲养老故事



### 老母亲当家派头足

喜欢当家又会当家的母亲，满头银发却精神饱满，一点也不像年近九旬的人。姨妈问她是不是吃了不老仙丹，母亲说：“吃了‘醉（孝）母片’。”

尽管我是户主，但母亲才是“一号首长”。我老婆哄着她，儿子媳妇捧着她，孙子护着她，所以她的话语权高过屋脊，是名副其实的当家人。

前不久，隔壁李婆婆得了重症，真是可怜。有人提出捐助她，但老娘与李婆婆却是“死对头”。那还是五十年前的旧账，我们家三间草房被火烧得精光，大家不是给米就是捐衣，唯有李婆婆家连线头米汤都没给点。父亲

白天在生产队挣工分，晚上到湖里偷偷打鱼，被李婆婆告状，父亲被扣了工分罚了口粮……从此母亲与李婆婆结下了不解之怨。

那天，老娘饭后串门去了，家里为捐款开了个“黑会”。我说：“这回我做主，捐。”但要保持家庭高度和谐，来一场暗捐，不让老娘知道。

这时，母亲拄着拐杖走了进来，一脸笑意：“刚才我为李婆婆捐了八百块钱！”“好！还是奶奶会当家。”儿媳妇乖乖地说。母亲说：“我当了一生的家，还是晓得人情世故的。”当家人就是当家人，派头足得很。

(据《快乐老人报》)

### “修理”老伴

老伴退休前很有绅士风度，可退休后，一些毛病就暴露出来了，每当我指出时，他就与我唇枪舌剑。我思忖，如果经过“修理”使其改变，不是很好吗？我总结出老伴邋遢、贪玩和爱吃醋的弊病，决定“对症下药”。

首先对他不修边幅的毛病发起“冲击”。我带他去听老年人仪容与养生的讲座，使他明白工作的人需要注重容貌，而退下来的人也更需要注意穿着打扮。几次讲座后，老伴又像过去那般注意装扮自己了。

退休后，老伴有了充裕的时间与老同学、老同事们聚聚，经常喝到晚上八九点钟。对此，我忍无可忍，可越吵他就越不回来。我想，与其责备，不如用实际行动感化他。一天，老伴又晚回来了，我给他准备好洗漱用品，做了点夜

宵，并留了字条，让他吃点东西解酒，洗洗再睡。第二天早上，老伴不好意思地说：“真对不起，以后我尽量不那么晚回来了。”我接连几天使出此招后，老伴再没有那么晚回来。

对于老伴爱吃醋，我欲擒故纵，很快见效。我比老公年轻9岁，晚上在舞厅跳个交谊舞，如果没有按时到家，他便要问个底儿掉。我干脆“告诫”男舞伴不要往我家里打电话。谁知过了几天，老伴又犯嘀咕：“怎么舞伴们都不打电话了？玩微信了吧？”此后，我不仅让舞伴打电话，还常带他们到家里做客，他们请我，我就带老伴一起去。老伴不仅不再怀疑我，还和他们成了朋友。

恰到好处地，有效避免了矛盾，使生活更和睦。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办  
与天下儿女一起尽孝  
周口市太昊路东段  
0394-7999197  
15036825757 (长期招聘护理员)