

小记者踏雪猜灯谜

□记者 田青叶 文/图

本报讯 2月24日上午，在周口华威民俗文化博物苑门前，周口报业小记者参加了由市文化广电和旅游局、市文联、市社科联主办的“我们的中国梦——文化进万家”暨“百花迎新乐中原”甲辰年周口元宵节灯谜竞猜活动。

活动现场，300余条灯谜吸引了众多小记者和家长竞猜。这些灯谜内容丰富，既具娱乐性，又富含知识性，让小记者在娱乐中了解了中华优秀传统文化。

参加猜谜活动的小记者王鼎文说：“今天的灯谜涉及的范围非常广，今后我不仅要重视课堂学习，还要在课余时间拓展知识面。”

开栏的话

近年来，由于青少年口腔保健意识及自制力的缺乏，使得他们成为各类口腔疾病的易患人群，青少年口腔疾病患病率逐年升高。面对常见的口腔问题，青少年应该如何预防保健？从本周起，周口报业小记者中心联合周口口腔医院开设《青少年口腔健康知识课堂》专栏，普及口腔健康知识，护航青少年成长。

爱牙护齿 从小做起

一、口腔健康的重要性

口腔健康是人体健康的重要组成部分，它不仅影响我们的饮食和语言，还与我们的心脏健康、呼吸道健康以及面部发育息息相关。有了健康的口腔能帮助我们更好地享受生活，提高生活质量。因此，爱牙护齿，从小做起，保护口腔健康儿童和青少年更应注意。

二、乳牙龋齿及时防治

儿童患乳牙龋齿，不仅会牙齿疼痛，还会影未萌出的恒牙牙胚，导致恒牙牙胚发育不良，因此，替换期乳牙龋坏了，应及时治疗和充填。

三、正确的刷牙方法

刷牙是保持口腔清洁的重要手段。正确的刷牙方法能有效消除牙菌斑，预防蛀牙和其他口腔问题。儿童和青少年每天至少刷两次牙，每次刷牙时间不少于3分钟。刷牙时应采用巴氏刷牙法，即牙刷倾斜45度，轻轻刷动，清洁每一颗牙齿表面。

四、定期口腔检查

定期进行口腔检查可以及时发现和处理口腔问题。儿童和青少年应每年进行一到两次口腔检查。

五、窝沟封闭预防蛀牙

预防蛀牙是保持口腔健康的重要一环。每天使用含氟牙膏刷牙能增强牙齿的抗蛀能力，通过窝沟封闭可有效预防蛀牙。

六、牙齿外伤的紧急处理

儿童和青少年如果意外发生牙齿外伤，如摔倒、撞伤等致使牙齿松动或脱落，不要自己拔掉松动的牙齿，以免感染或损伤邻近的牙齿，要及时就医。
(张肖肖)



小记者参加灯谜竞猜活动。



小记者领取奖品。



小记者在周口市博物馆猜灯谜。

给孩子更多释放心灵的空间

星期六凌晨5时左右，一位家长给我留言，约我见面，说孩子想见我，想单独给我说些事情。

看到消息，我先是一惊。这是周六，我完全可以推辞，想见面可以等到下周一，或者是在电话里说明情况。但是，这个平时很腼腆的孩子，突然主动想单独约我见面说事情，见还是不见呢？依孩子此刻的心情，老师可能就是他的“忠实听众”，就是他可信赖、可得到慰藉的“救星”。这个面一定得见！

见到孩子，他低头不吭声，妈妈提醒他向老师问好的瞬间，孩子终于控制不住哭出声来。我不清楚是什么原因让一个孩子还没开口就如此难受。我抬头看孩子妈妈，她脸上的妆已经哭花了，默默躲到一旁，留下孩子向我倾诉。

爸爸妈妈晚上很大声辅导弟弟，影响了他的学习与休息，致使他早起读书时非常困倦；同学们对他的字体冷嘲热讽，使他尴尬……不懂得如何“消化”这些日常的烦心事，他心情郁闷，又不会向其他人倾诉，于是就变得沉默寡言。昨天在与同学不经意的交谈中，他产生了消极的念头，而这位同学则拿着他的“消极”当笑话，险些造成意外。

说完这些，孩子泪流满面、泣不成声，妈妈则赶紧过来劝慰孩子。

感谢孩子在非常困难的时刻向老师敞开心扉。孩子在我面前痛哭，带着伤心和委屈，这对老师得是多么大的信任啊！他是一个诚实、内向的孩子，如果在他心情刚郁闷的时候能向家长倾诉，如果家长有辨别孩子情绪的能力，如果其他同学得知他产生消极念头的时候及时报告老师，会不会化解掉他那“铤而走险”的想法呢？

不管怎样，在接下来的工作中，我会叮嘱那些



太在意孩子成绩的家长，看淡分数，多给孩子一些释放心灵的空间！

(周口市第三实验学校 赵小会)



青少年口腔健康知识课堂

周口口腔医院 主办



爱牙热线：8921777 8389120