

全国爱牙日,十堰举办大型义诊活动

口腔健康关系您的幸福感

■见习记者 李彦彦

9月20日是第31个全国爱牙日,今年爱牙日的活动主题是“口腔健康,全身健康”。

为加大口腔健康科普宣传力度,提高群众口腔健康意识,建立自我口腔健康行为,营造有利于口腔健康的良好社会氛围,今年我市卫生健康委员会牵头组织,湖北省口腔医学会鄂西北工作委员会大力响应,打造了“十堰全民公益爱牙月”系列活动,活动引起市民广泛关注,口腔健康再次成为人们关注的焦点。

9月20日,十堰市7家口腔医院——仁美口腔、雅美口腔、美胜口腔、张鹏口腔、张中勇口腔、段炼口腔、心心口腔在我市9个新合作超市卖场开展全天义诊活动。

义诊现场,口腔专家为前来咨询的市民免费检查口腔,对于许多因缺乏口腔保护意识而造成牙齿疾病的人进行口腔知识科普,耐心讲解龋齿、牙周炎、牙龈炎、口腔溃疡等常见口腔疾病的防治措施,并发放牙刷、牙膏、牙线等小礼品,讲解使用牙线的好处,并教会他们正确使用牙线的方法。市民也在这次大型联合义诊活动中,了解到保护口腔健康的相关知识,受口腔疾病困扰的人也通过这次活动找到治疗的方法。

一位76岁老太太大部分牙齿已脱落,她本来是来买菜的,看到有



义诊活动吸引了众多市民前来咨询。

义诊活动很高兴,便向医生诉说牙齿脱落后吃东西困难的痛苦。经过医生介绍,老太太才知道还有种牙这种方式,与家人商议后决定接受种牙。

“以前都没了解这方面的知识,觉得人老了牙齿自然就不行了,也只能忍着,没想到现在还可以通过这种方式治疗。”老太太高兴地说。

此次公益系列活动,除了线下大型义诊,同时在十堰晚报微信举行了线上有奖知识答题,从9月19日到9月23日,每天450个红包(金额1至5元),上线当天不到两个小时红包已

被领完,题库设置的50道题目都是口腔常识选择题,在答题中也为市民进行了一次趣味科普,寓教于乐,市民参与热情十分高涨。

口腔健康是人身体健康的重要部分,口腔问题不仅关系到人的咀嚼功能,还与高血压、心脏病、消化系统疾病等疾病有密不可分的联系,更关系到人们生活的幸福感。此次爱牙月活动在全市掀起了保护口腔健康的氛围,使市民摆脱老旧观念束缚,进一步增强保护口腔健康的意识,真正做到“护健康口腔、助健康体魄、享健康生活”。

专家教您保护牙齿

关于保护牙齿,专家有以下建议。

刷牙

牙刷使用一两个月需要更换,刷牙要用温水。选择牙刷时,注意毛不要太硬。每天刷牙最好是早、中、晚三次。如果中午无法进行,最好用漱口水清理口腔。每次用餐后要养成漱口的习惯。不少人有饭后立即刷牙的习惯,不过最近研究结果认为,饭后立即刷牙有害牙齿健康。

健齿运动

经常有规律地咀嚼有适当硬度、弹性和纤维素含量高的食物,如粗粮、杂粮、蔬菜及水果,可锻炼牙齿的咀嚼能力,使牙齿不易松动。进食时充分咀嚼食物,可按摩牙龈、擦洗牙面,有促进牙齿健康之功效。

按摩牙龈

每日坚持叩齿5分钟,可以促进血液循环和组织代谢,锻炼肌肉和保护皮肤,促进唾液分泌,清洁口腔,达到固齿和锻炼牙周功能的目的。

广告

无论你是拥有古典情怀的人,还是追逐时尚脚步的人,也许都承载着一个不与人道的旗袍梦。在这个舞台上款款而行,秀出这个城市的幸福与和谐。快来报名参加吧!

风华绝代 旗袍美韵

2019恒大杯十堰旗袍大赛

开始报名了

参赛规则:

- 1.参赛选手须年满18周岁;
- 2.热爱祖国,遵纪守法,无不良记录,有良好的思想道德品质和正能量精神;
- 3.身体健康,五官端正,具有一定的素养和较好的形象气质;
- 4.具有一定文化艺术才能(舞蹈、乐器、歌唱、朗诵、表演等)。

报名方式:

- 1.进入十堰晚报微信公众号,点击专栏“旗袍大赛”,进入页面报名;
- 2.十堰恒大营销中心登记报名。
- 3.拨打报名电话报名:18372623162

报名时间:2019年9月19日-10月8日

报名须知:1.凡年满18岁身体健康的旗袍爱好者,均可报名参赛。2.凡报名参加本次比赛者,均视为具有完全行为能力的个人。3.鉴于活动存在不可预料的意外风险,赛事策划方不对个人意外事故承担任何责任。4.参与者必须意识到本次活动存在的个人意外可能,风险自负。5.每位参赛者报名即认同签署赛会免责声明。

主办单位:十堰日报社 中国旗袍专业委员会十堰分会 承办单位:十堰晚报、秦楚网
冠名单位:十堰恒大城·御峰 协办单位:十堰大洋摩登购物中心、水果王国