

# 疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

# 科普专栏

本栏目由县科协主办

## 三减 + 三健, 健康新动力(三)

### 关注口腔健康

龋病和牙周疾病是最常见的口腔疾病,通过自我口腔保健和专业口腔保健清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

### 定期进行口腔检查

建议成年人每年口腔检查至少一次。提倡学龄前儿童每6个月接受一次口腔健康检查,及时纠正吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯。

### 早晚刷牙饭后漱口

坚持做到每天至少刷牙两次,饭后

漱口。晚上睡前刷牙尤为重要。儿童除每日三餐外,尽量少吃零食。

### 提倡使用牙线清洁牙间隙

建议刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁。

### 刷牙习惯从儿童养成

0-3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成;3-6岁儿童由家长和幼儿园老师教授简单的画圈刷牙法,早上独立刷牙,晚上由家长协助刷牙;6岁以上儿童,家长仍需做好监督,确保刷

牙的效果。

### 窝沟封闭预防窝沟龋

6岁左右萌出的第一恒磨牙,与12岁时长出的第二恒磨牙均需及时进行窝沟封闭,做完窝沟封闭的儿童仍不能忽视每天认真刷牙,定期口腔检查。

### 科学吃糖少喝碳酸饮料

建议尽量减少每天吃糖的次数,少喝或不喝碳酸饮料,进食后用清水漱口清除食物残渣,或咀嚼无糖口香糖。

### 定期洁牙保持牙周健康

建议每年定期洁牙(洗牙)一次,定期洁牙能够保持牙周健康。

### 使用含氟牙膏预防龋病

使用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施,但牙膏不能替代药物,只能起到预防作用,不能治疗口腔疾病。

### 牙齿缺失应及时修复

不论失牙多少,都应在拔牙2-3个月及时后进行义齿修复。对于配戴活动假牙(可摘义齿)的老年人,应在每次饭后取出刷洗干净。

文明就像一颗种子,在龙游每一个角落生根发芽滋长。当文明有礼成为主流的时候,也发生了少数不和谐的画面:乱扔烟头(垃圾)、随地吐痰、违章停车、不礼让行人、公筷公勺配备不到位、违规出店经营……这些不文明行为与龙游的省示范文明县城形象格格不入。发布《失礼曝光台》,希望全体市民能够引以为戒,以主人翁的姿态加入到最有礼县的打造中来,从每个人做起,从小事做起,传递文明,共享文明,让文明有礼成为龙游最靓丽的风景线!

## 失礼曝光



乱扔烟头(罚款20元)  
姓名:夏鹏  
时间:9月2日  
地点:荣昌路人民医院门口



违章停车、影响行人通行、占用非机动车位(罚款150元)  
车牌号:浙HX1781  
时间:8月30日  
地点:荣昌大道



机动车未按规定临时停车影响其他车辆和行人通行(罚款50元)  
姓名:王国富  
车牌号:浙H05D50  
时间:9月3日20时23分  
地点:平政路龙翔路和清波路路段



机动车未按规定临时停车影响其他车辆和行人通行(罚款50元)  
姓名:郑海山  
车牌号:浙HY3335  
时间:9月4日8时25分  
地点:人民路幸福路和文化路路段



遇行人正在通过人行横道时未停车让行(罚款100元,扣3分)  
姓名:余海伟  
车牌号:浙F311RN  
时间:9月2日13时6分  
地点:龙翔路交警大队门口



遇行人正在通过人行横道时未停车让行(罚款100元,扣3分)  
姓名:黄燕春  
车牌号:浙HEP977  
时间:9月2日7时16分  
地点:文化西路路口



非机动车在非非机动车道内行驶(罚款10元)  
驾驶人:钟志胜  
时间:9月3日17时8分  
地点:人民路太平西路和谷水路路段



驾驶人或者搭载人未佩戴安全头盔,或者搭载六周岁以下未成年人未使用儿童座椅(罚款20元)  
驾驶人:徐黎君  
时间:9月3日17时24分  
地点:湖镇镇新星东路路段



龙游粥夫人小吃店厨房脏乱、冷菜间堆放杂物、未配备公筷公勺、健康证明过期(责令整改)  
店名:龙游粥夫人小吃店  
地址:文化东路



浙江龙游美途酒店管理有限公司楼梯口有烟头烟灰(警告)  
时间:9月9日  
地址:人民南路32号

## 有礼点赞



前程五金严格落实“门前三包”,无占道经营现象,自觉遵守市容和环境卫生管理要求。



龙游尹记牛肉面铺环境卫生整洁、专间使用规范。



之前存在问题:龙游汝成饭店未配备公筷公勺。整改后大有改观。