

# 刷牙是小事,可你刷对了吗?

## 专家:爱牙护牙越早越好,婴儿满月后要早晚清洁牙床

为迎接第30个“全国爱牙日”的到来,9月19日上午,由江苏省医院协会口腔医院分会、南京医学会口腔医学分会、南京预防医学会口腔卫生专业委员会、南京市口腔卫生指导中心主办,南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)承办的“9·20全国爱牙日”宣教义诊活动在南京鼓楼广场举办。义诊现场,不仅有10余位专家为200多名市民提供了口腔健康咨询和检查服务,还有精彩的科普知识问答与广大市民互动。

通讯员 周炳荣 史张丹  
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



专家在为市民义诊 通讯员供图

### 宝宝没长牙,也要早晚清洁牙床

根据第四次全国口腔流行病学调查的结果显示,12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,比十年前上升了7.8个百分点。5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,比十年前上升了5.8个百分点,儿童患龋情况呈现上升态势,南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)副院长暨口腔黏膜病专家王文梅表示,儿童的口腔卫生越早抓越好,“婴儿满月后,家长早晚就要用柔软的消毒纱布或干净的手指来帮宝宝清洁按摩牙床,等宝宝第一颗牙齿萌出后直到孩子在会写自

己的名字之前,他都需要在家长的帮助下使用儿童牙刷及牙膏配合牙线认真仔细地清洁牙齿,早晚刷牙的时间不少于3分钟,尤其要做到睡前清洁。”

王文梅建议,孩子一岁左右,家长就要带孩子来医院做首次口腔检查,以后半年做一次定期的口腔检查。“平常避免给宝宝吃过多甜食和饮用碳酸饮料,最好多吃富含钙质和纤维的食物,注意营养平衡,多做户外活动,保证牙齿骨组织的正常发育。”

此外,还可以通过给牙齿添加保护层来保护孩子的牙齿,一是带孩子找牙医定期在牙齿的表面涂抹一层氟化物涂料或三岁以上的儿童用绿豆大小的含氟牙膏

刷牙,以增强牙齿的硬度,可预防牙齿的光滑面龋;二是在儿童牙齿结构薄弱的窝沟部位用光固化树脂进行封闭,窝沟封闭的最佳年龄为3-4岁、6-8岁、11-13岁。“一旦发现有龋病,就要及时带孩子到医院去治疗。”王文梅强调说。

### 牙周健康与全身健康息息相关

除了儿童,中年人牙周健康也不容忽视,根据第四次全国口腔流行病学调查的结果显示,35-44岁居民中,牙龈出血检出率为87.4%,与十年前相比,上升了10.1个百分点。

王文梅在接受记者采访时表示,牙周健康不仅仅是牙齿局部的健康问题,还与全身健康息息相关。“牙周炎是冠心病急性发作的一个独立的危险因素,与心肌梗急性发作或总的死亡率均有显著相关;糖尿病与牙周病发病也存在着共同危险因素,重症牙周炎的孕妇早产和出现低体重儿的危险率为牙周正常孕妇的7.5倍。”

牙周病的罪魁祸首是牙菌斑,它是附着在牙面上肉眼看不见的细菌膜,通过刷牙和使用牙线是自行清除它最为有效的方法。另外,牙结石、创伤、不良修复体、错合畸形等局部刺激因素也会导致牙周病的发生。王文梅建议,有牙结石的患者必须定期洁牙,有牙病的患者要及时到医院接受相关的治疗。“吸烟对牙周组织的危害极大,尽量少吸烟,避免牙周病的发生和发展。”

### 刷牙事虽小,可不能马虎了事

刷牙是我们每天都要做的事情,可是你刷牙时间够吗?刷牙方法对吗?选的牙膏对吗?……在义诊现场,南京市口腔医院预防口腔科龚玲主任和口腔修复科俞青主任准备了科普问答,吸引了无数市民围观和互动。关于这些口腔保健知识,一起来看看两位专家的解答。

#### 如何正确刷牙?

1.刷毛放在牙齿外侧,牙齿、牙龈交界处,与牙面成45度角,水平轻轻颤动几下,顺牙缝上下刷,锥形毛束有效深入清洁牙缝,面面俱到,不要遗漏;

2.刷毛放在牙齿的内侧,牙齿、牙龈交界处,方法同上,每个牙齿的内侧面都要刷到;

3.用前段的动力刷毛帮助清洁每一个前牙的内侧面以及后牙等难刷部位;

4.咬颌面来回刷动,每个牙齿都要仔细清洁;

5.最后,要用独特的舌苔清洁刷清洁舌和口腔内壁,令空气更清晰。

#### 如何选牙膏?

现在市面上牙膏的种类很多,比如含氟牙膏、中草药牙膏、脱敏牙膏、美白牙膏等等。那究竟该如何选牙膏呢?龚玲建议大家,品牌是一方面,其实最重要的是要看牙膏的成分,不同的人群可以根据不同的需求选择适合自己的牙膏,比如对于老年朋友,他们的牙龈萎缩,牙齿也会发酸,那就可以在早上选用防酸牙膏,晚上用含氟的防蛀牙膏;对于年轻人来说,想让自己的牙齿更加白一点,可以选用美白牙膏;如果是牙龈发炎了,可以选用一些中草药牙膏,能起到消炎的作用;如果是想预防龋齿的话,可以选择一些含氟的牙膏。

# 推婴儿车上扶梯,一不留神就360°翻转

## 9种模拟实验教你如何安全乘梯

小熊掉进深渊?婴儿摔出婴儿车?洞洞鞋被绞坏?罪魁祸首,你每天都会接触!9月19日,南京市质监局组织开展电梯使用场景模拟实验。强行扒门、封闭电梯氧气测试、推婴儿车坐扶梯……通过9种模拟场景,真实展现了坐电梯可能遇到的危险。现代快报记者了解到,今年1到8月,南京96333中心共处置电梯困人故障5206起,部分故障就是人为导致的。

现代快报/ZAKER南京记者 徐岑文/摄



扫码关注南京电梯公众号



扫码看模拟实验视频

### 前8个月,南京电梯困人故障5206起

截至2017年底,南京市电梯达8.4万台。电梯困人故障也不少,根据南京市96333电梯应急处置中心统计,2018年1月至8月,中心共处置电梯困人故障5206起,解救被困人员7296人。其中,因为电梯使用不当而导致的困人故障不少。

统计发现,因为生活(装修)垃圾卡门等人为原因引发的电梯困人故障有1291起,占到了总故障的四分之一。因超载导致的故障有56起,因阻挡关门时间过长导致的困人故障也有67起。还有在电梯内蹦跳、撞击拍打轿厢门,从而导致困人故障。为什么使用不当会造成故障,有哪些危害?南京市质监局梳理了乘坐电梯过程中的9种常见误区以及使用不当行为,联合市特检院通过现场模拟实验。

### 被困电梯拨打96333,不要盲目自救

在正常运行的电梯里,强行扒门会发生什么?9月19日,在南京特检院的实验场地,现代快报记者跟随电梯检验员实际体验了一下。当电梯平稳下行时,检验员宁士翔用手用力扒门。在扒开的一瞬间,电梯猛地上一震,随即停在了半中央。宁士翔介绍,这就是急停。“电梯运行时感应到门被扒开,会启动自我保

护程序,紧急停止。如果是快速运行的电梯,急停就会引发轿厢剧烈震动,导致乘客摔倒受伤。”

电梯故障后,打开轿厢门,发现电梯停在半中央,自己能跳出来吗?南京特检院电梯二部主任金严用玩具熊做了一个实验。只见玩具熊慢慢地从轿厢爬出,结果腿因为惯性往里曲,反而滑向了电梯井道内。“一般来说,电梯门高2米到2.2米,当电梯停靠在非平层区域时,乘客看上去离地不远了,但实际上仍然很高。在爬出轿厢时,很容易由于重心不稳坠入井道。”金严表示,被困时可拨打96333,等待专业人员救援,不要盲目自救。

### 被困电梯会缺氧吗?封闭20分钟含氧量未减

有乘客反映,被困电梯后感觉缺氧或者呼吸不畅。那么电梯轿厢是否是密闭空间,会导致缺氧?实验人员做了实验。

实验人员先拿着测氧仪测了一下轿厢内的氧气含量,记者注意到,仪器显示含氧量为20.9%。随后,将测氧仪放置在轿厢中,并保证电梯处于关闭状态。20分钟后,再次打开电梯,查看轿厢内含氧量,仪器显示含氧量仍是20.9%。“所以大家被困电梯时不用慌。每台电梯在出厂前都设有通风孔,连通轿厢和外部的空气。”宁士翔表示,被困期间之所以会产生窒息感,往往是因为过分紧张导致缺氧。



实验中婴儿车在扶梯上摔落

### 推婴儿车乘扶梯,一不留神就会翻倒

中秋、国庆假期要到了。很多人拎着大包小包回家,而扶梯乘坐不当往往也很容易引发事故。现场,实验人员推着一辆婴儿车乘坐扶梯。一不留神,没握紧扶手,婴儿车随即从扶梯跌落。而车中的婴儿玩偶,也在扶梯上发生了360°的翻转。

“婴儿车往往需要横跨两个电梯梯级,本身就不平稳。家长如果走神、没站稳,婴儿车很容易就会脱手,造成伤害。”金严表示,乘坐自动扶梯时千万不要使用非专用手推车,如婴儿车、行李车、购物车等,最好乘坐轿厢电梯。

此外,乘坐扶梯时,衣服穿着不当,也容易卷入扶梯中。实

验人员用洞洞鞋做了一次实验。在运行中,将洞洞鞋靠近梯级与围裙板之间的夹缝中,鞋很快被卷入夹缝。随着扶梯运行,洞洞鞋越夹越紧,最终完全被“吞没”。“洞洞鞋摩擦力大,而且很柔软,很容易就被夹住了。穿这种鞋乘扶梯,一定要特别小心。”金严提醒,穿过长、容易垂地的衣物,也容易被夹住。

除了现场做的5种实验,实验人员还对4种危险场景做了模拟实验。电梯夹住宠物牵引绳,宠物狗玩具被紧紧勒住卡在电梯层门上。电梯超载运行,结果发生溜梯现象,且下降速度越来越快,最终撞至底坑。儿童骑坐在电梯扶手上,最终摔落。等等。电梯专家提醒,中秋、国庆假期即将到来,出行量剧增,乘电梯时尤其要注意安全。