

# 关爱牙齿 健康生活

牙齿是身体不可缺少的关键部分,我们每天都要吃各种各样的东西,所以牙齿也是最繁忙、最容易受到细菌侵袭的。那么怎么样才能拥有一口健康的牙齿呢?10月12日,现代快报小记者工作室邀请爱美意口腔走进兰陵小学,开展“关爱牙齿健康生活”主题活动。



爱美意口腔讲师为小记者科普口腔健康知识

口腔由舌头、颊、牙齿等组成。我们小学生最要保护的当然就是牙齿啦。最常见的牙疾病是龋病,龋的意思是:蛀牙。

牙里的各种细菌积少成多,形成酸物质,导致我们洁白的牙齿蛀了一个黑洞。并且永远不会自动修复,你说可怕不可怕?蛀牙还分浅龋、中龋和深龋,不要让蛀牙到深龋哦!所以亡羊补牢,犹未为晚。

预防蛀牙的方法就是刷牙。每天刷两次,刷满3分钟。每个部位刷十次,每个面都要刷到。可以使用含氟的牙膏。牙线和冲牙器也可以帮助你更好地清洁牙齿。别忘了饭后漱口哦!

兰陵小学五(3)班 金晶  
指导老师 王辉

你们知道牙里有什么吗?有唇、牙、腭、舌、颊、颌骨、涎腺。既然

牙里的结构都知道了,那我来跟你们说说怎么保护牙齿吧:1.刷牙,2.用牙线或冲牙器,3.窝沟封闭,4.涂氟,5.定期口腔检查。刷牙也要使用正确的方式:每个部位要刷10遍,牙面和牙齿都要刷到,一定要选含氟牙膏,因为氟对牙齿有一定的保护作用。可以用巴氏刷牙法和旋转刷牙法,记得一定要刷够3分钟哟!我们人类有两副天然牙齿,分别是乳牙和恒牙。最后,务必要记住每年的9月20日是爱牙日。

我们一定要保护好自己的牙齿,少吃甜食,绽放美丽笑容。

兰陵小学五(3)班 李新妍  
指导老师 王辉

在这丹桂飘香的季节里,我们在学校参加了关于“口腔健康,绽放美丽笑容”的小记者活动。

牙齿是人体最坚硬的器官。爱

美意口腔的储老师从口腔构造开始跟我们娓娓道来相关的知识,让我们知道蛀牙的主要原因是细菌导致的,所以正确的刷牙方式和刷牙习惯很重要。

我们可以通过刷牙、用牙线、冲牙器和涂氟等来保护牙齿。刷牙的时候可以用巴氏刷牙法,也可以用旋转刷牙法、前牙竖刷牙法……而且在刷牙的时候每个部位都要刷10次,每个牙齿都要认真地刷到。

“世界爱牙日”是每年9月20日,所以如果想要拥有一个健康的口腔,大家都要好好刷牙,每天都爱护好自己的牙齿。通过这次活动,我学习了口腔卫生的重要性,为保持外部脸型美观及辅助发音,我要通过学到的保健技能,持之以恒养成良好的口腔卫生习惯。

兰陵小学五(3)班 吉佳怡  
指导老师 王辉

## 投稿选登

### 学做小中医

开学没多久,常州中医医院联合现代快报给我们上了中医课——辨别中草药和学习传统节气。

中医医院的专家向我们介绍了常见的中草药,还教我们如何通过外观、气味等方法来辨认药材。在辨识中药的过程中,我们时不时地发出惊叹:“原来作为零食吃的山楂也是中药啊!”“原来泡茶喝的枸杞也是中药啊!”

接下来是我最喜欢的一个环节——学习传统节气,我们轮流抽取了节气书签,每种节气书签上都有相对应的中医知识。我抽到的是处暑,这是二十四节气的第十四个节气,也是秋季的第二个节气,处暑时节的天气,早晚凉爽,但白天还是比较闷热,建议喝金银花茶,可清热解暑。

这次小中医活动,让我认识了很多常见的中药材。中医作为国粹之一,确实博大精深啊!

怀德苑小学三(1)班 顾楚琛

### 竹之歌

我是大自然的使者,它把我带到了人间,让我为之奉献。

春天,我把自己献给了人类,成为了他们餐桌上的美味;夏天,我用雨把自己养得更“肥”,为那秋天做准备;秋天,人类将我砍下,做成了房间里的装配;冬天,我又被他们做成了粮食的储备,这都是我的奉献。

我喝过人间的酒酿,也为他们贡献了自己的琼浆,那充满清香的酒,也成为了人们的珍藏。

我的品种繁多,但里面也有许多早已成为了传说。

我为人类奉献,也希望他们能更好地将我呈现。

中国的国宝喜欢我,古至今来的诗人们喜欢我,画师们喜欢我,而那些老百姓也都喜欢我。

我在青山绿水里,在人们的诗里,在画家的画里,我被人们种在池旁、街旁、家里。

诗人们赞颂我的坚韧,写下了“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”画师们也赞颂我的坚韧,把我画得如此苍翠有力。

人们歌颂我,歌颂我的奉献,歌颂我为他们的贡献,歌颂这些他们不能全做得到的东西。

这就是我——竹。

龙城小学六(4)班 李芸茗

### 走进“片场”感悟人生

暑期档的一部影片让我对“拍电影”产生了浓厚的兴趣,它的每个镜头都震撼人心,淋漓尽致地展现了赌博所带来的种种恶果,你们猜到是什么电影了吗?

“如果不看影片,你会以为这就是世界!”它不仅能拓宽我的认知,还能提升我的审美。

小时候偶然的一次机会,看到电视里有“天外飞仙”的剧情,我惊讶地问妈妈:“妈妈,人是会飞的吗?为什么我不能?”妈妈笑问我:“你真是傻得可爱,这是拍电影,不是真的!”我心想:它是怎么做到的这么逼真的?这个问题一直萦绕在我心间。直到有一次,爸爸妈妈带我去横店影视城游玩,景区内正好有剧组在拍电影,我实在按捺不住好奇心,情不自禁地凑了上去。

导演一声令下:开始!白衣女子立刻策马飞奔,黑衣男子紧随其后。我惊呼:这也太帅了吧!转身看到摄影师站在高高的架子上跟拍着。这时,白衣女子居然飞起来了,身上的白纱随风飘舞,我差点就真的以为是仙女下凡了。突然,导演喊:“停!”所有人停止了动作,只见白衣女子尴尬地悬挂在半空,我才隐隐约约地看到:女演员身上有铁链牵着,后来听工作人员说这叫“吊威亚”。所有的工作人员都自觉地向导演围过来,导演严肃认真地说了些话,于是各就各位,重新开拍了。同样的场景,同样的对话,同样的动作,如此循环往复了很多遍才成就了一个镜头。

每一个完美镜头的背后是工作人员的汗水,是生活的百态,是世界的美好。其实,无论干什么,都应该不怕苦,不怕累,坚持不懈,这样才能有丰硕的收获。

孟河实验小学三(1)班 余泽天  
指导老师 王琼琼

### 科技让生活更美好

信息化时代到来,科技日新月异,它正悄无声息地改变着我们生活中每个角落,让我们的生活变得更加美好。

曾几何时,爸爸妈妈出门购物,必须带上现金才行,而如今呢?随着移动支付的兴起,我们不再需要携带大量的现金,只需使用手机就可以轻松完成支付,真是应了那句“一部手机走天下”。有时候忘了带手机,也不用担心,因为现在可

以刷脸支付,买完东西后,“露个脸”就行了,让我们的支付更加安全、快速。

通过互联网,我们还可以在家中通过电子商务平台购买各种商品,不仅节省了时间和精力,还拓宽了我们的购物选择;科技社交媒体平台让人们可以随时随地与朋友、家人保持联系,并分享自己的生活,不仅使沟通更加顺畅,还缩短了人与人之间的距离;电子阅读器可以存储大量的电子书籍,不仅丰富了我们的阅读,还节省了纸张资源;智能家居系统可以通过网络控制家中的各种设备,如照明、空调、安防等,提高了生活的舒适度和便捷性……

无论是手机支付、线上购物,还是社交平台、电子阅读、智能家居,都得益于互联网科技的高速发展。由此可见,科技不仅给我们的生活带来了巨大的便利,而且让我们的生活更加美好。

紫云小学六(5)班 俞善诚  
指导老师 洪姣

### 巨古男儿一放翁

快报小记者近期开展的东南村稻田理想的宋韵之约,我遗憾没有报上名,但我在场外和小伙伴一同体验了宋韵文化。我特别喜欢陆游诗词会,回到家中,我迫不及待地捧起书架上的《温地走进宋词的凉夜》,还上网查阅了有关陆游的资料,了解了陆游的生平,拜读了陆游的诗词。

陆游自幼就深受爱国思想的影响,后来逐渐成长为一名坚定的主战派,心有报国的抱负,多次上疏朝廷,积力主张以武力抗金,并上疏进献平戎计策想收复失去的故土,但都没有如愿还被罢官。这就有了陆游多首热情奔放、传诵千古的绝句,此时我也不禁吟诵起来且停不下来:《病起书怀》“位卑未敢忘忧国,事定犹须待阖棺”;《游山西村》“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”;《示儿》“死去元知万事空,但悲不见九州同”,带着对陆游的敬佩之情,我背诵了陆游的十几首诗。

梁启超在《读陆放翁集》中,热烈赞赏了陆游渴望建功立业、为国效力的高尚品格,高度评价了陆游千古难遇的男子汉气概,“集中什九从军乐,巨古男儿一放翁”。

西夏墅中心小学五(4)班 吕锦蓉  
指导老师 梁议华

## 校园新闻

### 心系桑榆晚 情暖夕阳红

圩塘中心小学锡剧之韵社团的小学员们走进东海社区



圩塘中心小学锡剧之韵社团的小学员们演出现场

登高望远,享秋日芳华。为了继承和弘扬中华优秀传统文化,发扬敬老爱老的传统美德,10月18日,圩塘中心小学锡剧之韵社团的小学员们走进东海社区,为爷爷奶奶带来锡剧《双推磨》(选段)的表演。伴随着明快的节奏,锡剧小演员们以一问一

答的对唱形式,表现出两位主人公互敬互爱、互帮互助的真挚情感。孩子们靓丽的身影、甜美的嗓音、扎实的功底赢得了台下的爷爷奶奶们热烈的掌声。敬老、尊老、爱老的情感在孩子们心中生根发芽,并将开出绚丽的道德之花! 圩塘中心小学 周敏文/图

### 坚守人防教育 强我中华少年

武进区人民路初级中学组织学生参观民防科普馆



人民路初级中学学生参观常州市民防科普馆

国无防不立,民无防不安,为了提高青少年对人防工作的认识,掌握防空基本知识和技能,也是国家建设的需要。为提高学生对民防基地的认识,了解民防基地的国防性、全民性、军事性以及社会性,10月16日,武进区人民路初级中学学生发展处联合校团委少先队,组织学校全体团员学生参观了常州市民防科普馆。

参观过程中,基地解说员带领同学们观看了历史资料、照片、模型、实物等展品,生动讲解了防

空防灾知识,使大家了解了民防知识、核弹危害、洪涝、地震、雷电、台风、龙卷风、海啸、火灾、干旱等灾难的危害和防护措施。同学们有序参观、认真聆听,时不时在笔记本上快速记录。他们在飞机模型前惊叹,在核弹模型前惊呼……参观过程中,同学们通过3D影像技术,模拟了防空警报响起时如何安全撤离,解除警报后怎样有序返回的方法。

武进区人民路初级中学 朱盼盼/文  
许萍/图