

# 关爱口腔健康 争做护齿达人

## 常州市实验小学开展爱牙健齿主题活动



为进一步普及口腔健康知识，不断提高小记者口腔健康的意识和保健技能，近期，现代快报小记者工作室邀请常州市中医医院专家们走进常州市实验小学，开展爱牙健齿主题活动。



扫码关注公众号  
活动福利早知道

如果你的头晕晕的，可是没做任何旋转的运动，你知道应该去哪个科治疗吗？偷偷告诉你内耳出现了一点小毛病，向你抗议啦。

今天的小记者活动邀请了中医医院的医生们来到我们学校，为我们科普了耳朵和牙齿的相关知识。耳朵是人体的重要器官，它分内耳、中耳和外耳三个部分，内耳用来保持平衡，中耳用来听，外耳用来装饰。

耳朵是我们的好朋友，我们要好好保护它。如果你经常抠耳朵，那可要注意啦，你得赶紧改掉这个坏习惯，因为耳朵是用来保护自己的耳朵的，没有了耳朵，可能就有外界的东西闯进来，你的耳朵可能就会变得更加难受。爱美的小姑娘也要注意了，如果你想戳耳洞的话，千万不要戳在软骨上，不然软骨变形，你可能会拥有一对尖尖的小精灵的耳朵。

三(5)班 姚芊墨 指导老师 万蕴慧

小朋友们一共有几组牙齿？每颗牙齿长得一样吗？常州市中医医院的口腔医生们用一个有趣的小问题吸引了我们的注意力。在医生们图文并茂的讲解中，我们都积极地参与互动，医生们也耐心地给我们答疑解惑。我知道了我们一般有24颗牙齿，而牙齿是由牙冠、牙颈、牙根这三个部分组成的。这些小牙齿的脾气可不小，龋齿、蛀牙、畸形都会给我们带来疼痛和烦恼。因此，我们平时要养成良好的口腔卫生习惯，按“三二一”制，使用正确的刷牙方法，每天刷至少两次牙，每次三分钟，保护好我们的牙齿。

这次的爱牙宣传活动，可真是让我受益匪浅。晚上睡觉前，我迫不及待地化身成一位专业的牙科小医生，给排着队的小牙齿们一个一个护理检查呢！

三(4)班 冯悠然 指导老师 蔡楠

有一次我去看牙，见到一位小朋友蛀牙非常厉害，有的牙齿是黑色的，像刚嚼过巧克力，有的甚至蛀得只剩下一小块。因为蛀牙导致的牙痛难忍，医生不得已为他进行了神经及根管治疗。每次想到这样的场景，我似乎感觉到自己的牙也酸酸的，下定决心要好好保护牙齿。

为了让更多小朋友关注口腔健康，预防口腔疾病，来自常州市中医医院的医生为我们上了一堂生动的爱牙科普课。工欲善其事，必先利其器。首先，我们可以选择软毛牙刷保护牙龈，含氟牙膏可以防蛀。其次，要掌握正确的刷牙方法。圆弧刷牙法一学就会，以打圈的方式，将牙齿各个部位依次刷干净，特别是内侧和角落都不能落下。每天刷牙2~3次，每次至少3分钟。第三，吃东西后要漱口，学会用牙线，不咬手、不咬铅笔，多吃对牙齿有益的食物。最后，要定期到正规医院进行口腔检查，做窝沟封闭，有口腔问题及时治疗。

希望每个小朋友都能爱护自己的牙齿，拥有更加灿烂的笑容，

健康从“齿”开始。

三(3)班 王佩颖 指导老师 吴雨菁

俗话说：“牙疼不是病，疼起来要命。”一口整齐、健康的牙齿不仅能使人吃得香甜，还能让我们更加美丽。为了学习更多的有关牙齿的知识，今天，我兴高采烈地参加了学校组织的爱牙护牙科普活动。

医生告诉我们，每个人共有两组牙，分别是乳牙和恒牙。恒牙是跟随我们一生的，一定要保护好。为了牙齿的健康，我们要坚持刷牙，每天早、中、晚三次，饭后3分钟要刷一次牙。同学们越听越认真，有的目不转睛地看着医生，有的详细记录。接着，医生又给我们看了刷牙的视频，视频讲得很详细，向我们介绍了刷牙的方法：用力要均匀，上牙向下刷，下牙要向上刷，牙刷定期换……医生介绍得生动有趣，我们听得都入迷了。我不禁感叹道：“原来牙齿的学问这么大呀！”

三(4)班 高睿阳 指导老师 蔡楠

在课上，我学到了很多知识。比如我们有两组牙齿，分为乳牙和恒牙；牙齿包含牙冠和牙根；平常要爱护牙齿，少吃甜食……这些知识可是平常课堂上学不到的，为了牙齿能健康坚固，小记者们都认真地做着记录。

我一边听一边为我的一口牙齿担心不已，因为它们靠得太紧，我常常觉得难受。“白衣天使”了解了我的烦恼后，特地帮我检查了牙齿，并告诉我，我的牙齿属于“拥挤”类型，等到五年级换好了乳牙，要去医院矫正。听到老师这么说，我这才长舒了一口气，放下了悬着的心，立刻回答：“好的，我以后一定去矫正牙齿！”

三(5)班 金卓妍 指导老师 万蕴慧

中医医院口腔科的专家们给我们讲解了牙科知识，教我们如何正确刷牙，保护牙齿。不听不知道，原来平时刷牙的方法都不对呀！小记者们个个聚精会神，重要的知识点还不忘记录在笔记本上。“刷牙刷三面，要刷三分钟，一天刷三次。”我只要把这个秘诀记牢，爱护我的牙齿，拥有健康的口腔。

接下来的爱牙科普更是有趣。专家介绍了耳朵的构造，平日我们看见的只是外耳，里面还有中耳、内耳。我们仔细观察了耳朵的模型，发现内耳很小，跟一粒巧克力豆差不多呢！耳朵如何听见声音的？耳鸣又是如何产生的？大家在小游戏中掌握了好多有关耳朵的小知识。

三(2)班 徐若涵 指导老师 张子怡

医生阿姨告诉了我们很多关于牙齿的知识：为什么会出现龋齿、如何保护牙齿、如何科学刷牙以及换牙等口腔问题。令我印象最深的是关于“龋齿”的危害，它会大大降低咀嚼功能，影响我们的生长发育。“龋齿”也称“小黑牙”，是因为长期附着牙菌斑造成的，我们可以通过正确地刷牙来

预防牙菌斑的产生。每天早晨我总是先刷牙再吃早饭，医生告诉大家应该先吃东西再刷牙，无论早晨还是晚上都一样，这样才能避免食物残渣遗漏在牙齿缝里，牙菌斑也就很难生成了。看来，我的刷牙时间一直都是错误的啊！回去后我一定要告诉妈妈，科学有效的刷牙方法才能更好地保护牙齿。另外，刷牙的时候还要记得清洁舌苔，这也是个藏污纳垢的地方，只有口腔各处都清洁到位，才能让细菌无处藏身，我们的牙齿才会保持健康靓丽。

三(4)班 王辰宇 指导老师 蔡楠

牙科医生为小记者们上了一节别开生面的“口腔知识小课堂”，医生利用牙齿模型为大家介绍口腔知识、牙齿的结构，详细地演示正确的刷牙方法。另外，通过耳科专家生动的介绍，我了解了耳朵的构造，还知道了许多耳部保健小知识呢！

伴随着医生绘声绘色的解说与演示，小记者们的笔头也“唰唰”地记录着。在互动提问环节，小记者们更是铆足了劲儿，一个个变身科普“小达人”，争先恐后地举手作答。

通过这次小记者活动，我们认识到牙齿和耳朵不仅是我们的身体组成的一部分，更是我们的好朋友，对我们非常重要。我们在增强爱牙、护牙意识的同时还学到了耳部保健知识。愿大家都能养成爱护牙齿和耳朵的好习惯，让健康快乐永远相伴我们！

三(5)班 徐睦函 指导老师 万蕴慧

老师教我们预防龋齿、刷牙的正确方式。经过学习我发现我的刷牙姿势不对，正确姿势应该是手握牙刷，用含氟牙膏，牙刷在牙齿上画圆圈刷牙，整个刷牙时间要停留3分钟及以上。老师还教导我们生活中要常漱口，巧用牙线，这样污垢在牙齿中就无处藏匿。

老师还给我们介绍了牙科诊所的仪器，让我大开眼界。其中有拍片用的，有补牙用的，还有拔牙用的各种仪器。老师鼓励我们从小好好学习，长大成为一名牙医，不仅可以帮助别人缓解牙疼，还能给人们带来健康。

三(6)班 包科宏 指导老师 郭花

通过医生的介绍，我们学习到人类一共有几组牙齿以及了解护理牙齿的六大步骤。平时我一直以为每人每天刷牙两次就可以清洁好牙齿了，听了医生的讲解才知道，刷牙次数最好是一日三次，一次刷牙要持续3分钟，才能让牙膏充分发挥清洁牙齿的作用。

牙齿知识讲解完，医生专家还介绍耳朵的相关知识。了解到耳朵由外耳、中耳、内耳三部分构成的。真实的内耳有多大呢？和巧克力豆差不多大小。

我以后要养成健康的口腔习惯，拥有一个没有蛀牙的童年。

三(6)班 石雅恋 指导老师 郭花

# 关注垃圾分类 共建绿色城市

## 孟河中心小学六(1)班环保主题征文选登

当你徜徉在乡间小道上，看着路旁美丽风光，却看见地上散落的垃圾；当你散步在公园湖泊旁，望着水中鱼儿嬉戏，却看见湖上漂荡的瓶子……你心里会有何感受？

大自然与人类生活息息相关，可有些人却不停地伤害大自然，让“她”的身体变得越来越差。殊不知，这样做会造成怎样的后果。我不再看见万物复苏的春，绿树成荫的夏，五彩斑斓的秋，白雪皑皑的冬；我不再听到“歌手们”演奏的交响乐，不再看见“舞蹈家”的曼妙舞姿，不再看到鱼儿们的嬉戏打闹。我只看见了随处可见的垃圾，乌烟瘴气的空气，我只闻到了臭气熏天的腐化物，我只听到了环卫工人道不尽的叹息声……

垃圾分类是很重要的，它对保护我们的城市环境有很大的益处。垃圾分类，靠你、靠他，更靠我。要让这个城市最深处的渊源——珍视自然，保护环境，不再寂寞，不再无人问津，重新焕发出青春与活力！

恽紫萌

垃圾是每个人每天都会生产的，在规范处理的地方，可以进行填埋、焚烧、堆肥等无害化处理，而更多随处可见的垃圾会导致下水管道的污染，土壤受到了破坏，水也变得又黑又臭。如果垃圾处理不妥当，就会让原本绿色的森林变得黯淡无光，使得动植物们的家园受到破坏，因此而濒临灭绝。

近期，我家附近的社区下发了关于垃圾分类的告示，同时也

安排了专门的叔叔阿姨将我们正确投放的垃圾称重并积分，还定期举行了积分换礼活动，并且会与垃圾回收处理点进行对接，将垃圾集中回收处理。垃圾分类是保护环境的有利措施，我们可以从自身做起，共建美好的家园！

孙婧

不知何时，那青山绿水早已消失不见，取而代之的，是一片崛起的高楼大厦。科技的快速发展，养活了人类，却毁灭了一方水土。人们享乐一时，却忘了回头看那堆积成山的垃圾。垃圾，正在慢慢“吞噬”人们赖以生存的家园。那些垃圾已经堆得够多了，那么我们应当如何处理它们呢？

近些年，人们终于意识到了垃圾分类的重要性，政府也开始号召我们行动起来，坚持垃圾分类。亡羊补牢未为晚也，在每次扔垃圾之前，我都会先看看手中的垃圾是什么类的，再选择对应的垃圾桶。用过了的废纸或不用的箱子，我会找东西把它们细心地装起来，等有人来收废品时，再将它们卖出去，以便再次利用……

我们不能看着这些能再次利用的垃圾被人扔掉，被烧毁，被排放，成为污染大自然的“凶手”。我不止一次想象过那场面：成片的乌云堆积在天空中，透不进一点光亮，肮脏发臭的河水中漂浮着动物的身体，垃圾随处可见，垃圾山甚至有楼房那么高……如果有一天，地球真的变成这样，那人类又该怎么办呢？

叶欣  
指导老师 雷佳敏

## 投稿选登

### 初识象牙浅刻

12月3日下午，阳光就如象牙般耀眼温暖，我来到了牛塘青莲公园，参加由现代快报小记者工作室与常州教育局牛塘非遗游学基地联合举办的“非遗体验 象牙雕刻”活动。

在馆长爷爷的介绍下，小记者们了解到象牙浅刻是江苏常州武进区的传统手工技艺。象牙浅刻始于明代，清代繁盛，曾被招为宫廷牙作，是江南派的代表。2014年，常州象牙浅刻被列入国家级非遗名录。

最让人兴奋的是倪久晋爷爷给我们做象牙浅刻小实践环节

了！倪爷爷向我们细致讲解如何握刻刀，一定要将大拇指、食指和中指笔直地、用力地握住刻刀，而无名指就像是一个小导航，牢牢地垫在下面并控制着浅刻的方向。倪爷爷一说完，我们就迫不及待地开始尝试了。我紧紧地握着刻刀，用力刻着籽料，费了九牛二虎之力终于把一朵玫瑰花刻出了痕迹。我轻轻地涂上了一层墨汁，待墨汁干后，用湿巾纸擦去多余墨汁，一朵浅黑色的玫瑰花展现在我的眼前。

百丈中心小学  
五(2)班 杨钰