

牙疼是病，得治！

记者 李莹

前几天，王苗所在的安康同仁口腔医院来了一位让她印象深刻的病人。

70多岁的老奶奶因牙齿疼痛难忍来院就医，王苗观察口腔外部，并无任何异常。拍片之后，发现左下方智齿在牙龈内部横向生长，将前方槽牙牙根几乎全部吸收，牙齿被直接截断，造成剧烈疼痛感。经王苗处理，拔除智齿和一颗槽牙。疼痛消失了，但老人也损失了几颗牙齿。

王苗感慨的地方正在于此。“一般来说，智齿会在人们18岁到30岁的时候萌出。这位老奶奶已经70多岁了，却还会被智齿所困扰。联想到我的工作经历，我发现，大多数国人对智齿的认识还不够。有的人智齿疼了，喝点止痛药或者忍几天就撑过去了；有的人没有长智齿，便也不去管它，但有时候并不是不长，而是可能埋在牙龈中。”

王苗介绍，智齿有潜在的风险。有些排列分布整齐，不影响周围组织，对黏膜不造成任何影响，便不需要拔掉；有的会往左、往右、往外或者直接横向生长，容易顶到旁边的牙齿，有时还会造成冠周炎，这种智齿就需要拔掉。她建议，在18

到30岁之间最好拍片检查一下智齿的生长情况，避免后期出现各种口腔问题。但值得注意的是，孕妇在怀孕前三月和后三月应尽量避免拔牙，疼痛会造成胎儿流产或早产。

2007年，王苗和丈夫从第四军医大学口腔医学专业毕业之后，就一直在安康同仁口腔医院工作。13年的工作经历中，王苗接触了形形色色的病人，大多数病人都是因疼痛难忍来就医，做好口腔卫生、提前预防口腔疾病的人却寥寥无几。

“有时候，人们会觉得掉几颗牙齿无伤大雅，因为还有其余几十颗牙齿可以使用。但其实，我们的每一颗牙齿都是一个器官，一颗牙齿掉了，相当于一个器官没了。”王苗说，世人常言“牙疼不是病，疼起来要命”，但其实，牙疼就是一种疾病，需要得到及时的治疗，而很多人却忽视了这一点。幸运的是，近几年公众口腔卫生知识得到了一部分普及，人们也逐渐开始重视起自己的口腔健康。

王苗认为，做好口腔健康，需要从认识常见的口腔疾病开始。

常见的口腔疾病包括龋齿和牙周

病。龋齿也叫蛀牙，跟人们的饮食情况和口腔卫生情况有密切联系。牙周病主要由聚积在口腔内的细菌引起，容易导致牙齿松动和脱落。牙结石便是牙周病的局部促进因素，牙结石多容易导致牙龈萎缩，将牙根暴露出来，牙齿就容易松动和脱落。

“所有的口腔疾病都跟口腔卫生情况有关。比如龋齿，并不是不能吃糖，哪怕一次性吃很多糖都可以，但吃完必须要及时刷牙。”王苗说，最好是饭后三分钟内刷牙。“刚吃完饭，残留在牙齿上的食物残渣经菌群发酵产生酸性物质，会损害牙釉质，此时刷牙极易将部分牙釉质刷掉，三分钟后产酸过程会逐渐消失，便是刷牙的最佳时机。”

王苗介绍，刷牙时不宜力度过大，会增加刷牙磨损。“要选择刷毛质量好、软硬合适的牙刷，刷牙时力度要柔和，每次3到5分钟。”她还建议，出门时可以携带一个便捷小牙刷，吃完东西轻轻刷一下，做到及时清洁口腔。

提起市面上常见的漱口水，她并不



王苗在为病人检查口腔

提倡长期使用。

“我们的口腔中有600多种细菌，互不干扰、相互作用，让口腔处于稳定的状态，所以正常情况下不会有炎症。而漱口水有杀菌灭菌作用，长期使用会导致菌群紊乱，口腔环境达不到协调稳定的状态，就容易出现口腔炎症。”王苗说，刷牙后，还会有小部分残渣残留在牙齿缝隙中，这时候就要及时刷牙。但牙签容易刺伤牙龈，牙线使用起来不方便，可以选择0.6或0.7毫米的牙间刷，既方便又不会损伤牙龈。

“做好口腔卫生，还有一点非常重要，那就是定期洗牙。”王苗介绍，洗牙并不会伤害牙齿，它可以去除牙齿附近的菌斑和牙石，防止牙龈炎的发生，起到预防性治疗作用。她建议，最好一年洗牙一到两次，并定期复查，以维持牙周组织的健康。

健康扶贫显担当

通讯员 杜娟

“有十分的力，就绝不只出九分！”实施妇幼健康行动，全心全意帮扶，助推健康扶贫，平利县妇幼保健计划生育服务中心主任柯贤安是这样说的，也始终是这么做的。

脱贫攻坚战打响以来，柯贤安牵头组织，将公共卫生妇幼服务项目与基层保健、健康扶贫工作有机融合，每年年初制定妇幼健康工作要点和项目服务实施方案，召开专题会议进行安排部署，并与县镇各医疗机构签订目标责任书，狠抓宣传培训、业务指导、检查考核、整改落实等关键环节，建立了随机与定期、实地与公卫信息平台相结合的考核机制，实

现项目管理服务工作均衡有序推进，保质保量有效落实。

开展全县妇幼健康项目管理服务拉网式排查整改“清零”行动，对发现的问题通报到镇到村到人，对问题整改要求见人见事见物，实施全程跟踪督办，实现问题整改按期销号“清零”。印制脸盆、毛巾、雨伞、手拿袋、保温盒等宣传品和各项项目宣传折页，利用“三下乡”、“三八”、“六一”等特殊节日开展宣传、义诊等活动宣传妇幼健康知识，提高了广大人群的保健意识，促使人们自觉参与保健。

在中心资金极度紧张的情况下，全年共投入资金物资15万余元，选派5名

素质过硬的党员干部全年参与城关镇猫儿沟村的结对帮扶工作，2019年累计完成了整村84户177人脱贫。充分发挥行业部门优势，带头在包联村拉网式组织开展免费义诊活动，组织中心内、外、妇科专家为1000余名群众开展常见病、慢性病的诊治；为包联村的因病致贫对象协调落实医疗救助，做好患者治疗过程中的信息联系，使贫困患者得到及时、有效医治的同时全力协调落实因病致贫户的医疗费用报销和药品领用发放，使他们得到及时有效医治，尽可能不跑路、少跑路；为包联村卫生室配备了紧缺医疗设备，进一步方便了群众就医。

全市首家疾控中心PCR实验室 高质量通过市级验收

本报讯 (通讯员 程良彩 曹靖)

近日，市卫健委对石泉县疾控中心新建的PCR实验室进行了现场验收。

本次验收共涉及十一个大项45个小项，专家组现场查看了实验室设置和设备、设施和环境、人员、设备管理、检测方法、标本管理、记录、报告、质量控制、生物安全管理、人员防护措施及应急处置等情况，经综合评估认定石泉县疾控中心PCR实验室

是除市级医疗机构以外，目前县级PCR实验室中第一家质量、标准较高的PCR实验室，该实验室设计合理、设备配置高、流程规范、资料准备齐全，高标准、高质量通过市级现场验收。据悉，石泉县疾控中心PCR实验室是全市县级疾控机构中第一家率先完成建设任务并高质量通过市级验收的实验室，待省级审核通过后及时开展核酸检测业务。

市妇幼保健院举办 2020年PDCA案例展示大赛

本报讯 (通讯员 唐小华)

近日，市妇幼保健院举办2020年PDCA案例展示大赛。大赛邀请市中心医院评审办主任邓蕾、市中医医院护理部主任左名秀、市人民医院护理部主任张定凤及市妇幼保健院副院长牟红梅、护理部主任陈友婷等5位担任大赛评委，全院临床、医技、行政科室约200余人参加观摩。此次大赛共有20支参赛队，展示案例涉及医疗、护理、医技、后勤、行政等多个领域。选手们以讲解、幻灯片展示为基础，分别采用演讲、视频、情景剧等多种形式，紧紧围绕医疗质量管理工具的实际运用，如何提高医疗质量和科学管理水平，从不同角度展示了各科室运用PDCA、QCC等质量管理工具持续改进工作的方法措施和工作成果。比赛过程精彩纷呈，经过激烈的角逐，产科二病区和产房凭借选题实用、成效显著的优势荣获一等奖；新生儿科、妇女保健科、儿科一病区荣获二等奖；儿童保健科、医务科和护理部、手术麻醉科、产科三病区、办公室、财务科荣获三等奖。比赛结束后，评委组对本次大赛进行了点评，肯定了各科室运用PDCA持续改进服务质量取得的成效，指出了存在的不足和改进的方向。此次案例展示，有助于提高大家运用科学管理工具发现问题、分析问题、解决问题的意识，并将PDCA循环真正运用到工作实践中，利用PDCA质量管理工具使医院的医疗质量管理更加科学化、常态化、精细化。

汉阴县中医医院开展传承好家风道德讲堂

本报讯 (通讯员 陈妍)

近日，汉阴县中医医院开展“传承好家风，培育医者婚育新风尚”道德讲堂，邀请汉阴县妇联家庭教育指导中心国家二级心理咨询师张旋为主讲人，全院100余人参加此次活动。本期道德讲堂围绕传承好家风，通过唱歌曲、看视频、诵经典、送知识的环节展开。张旋带来《父母好，孩子好》情景剧，通过具体案例剖析，现场情景演绎和家长孩子双方互动体验，帮助家长了解孩子的成长规律，读懂孩子的说明书，建立和谐一致的幸福家庭。情景剧中，医务人员模仿一名暴躁的妈妈，大声呵斥小孩。通过一系列的情景再现，让在场人员明白了良好的沟通是做好家长的基本要求。课堂快结束时，大家高声朗读《父母规》，纷纷表示此次课堂恰逢其时，为年轻的新手父母补上了重要的一课。此次道德讲堂，有助于引导健康文明的生活方式，强化家庭教育主体责任意识，用正确的方式爱孩子，用科学的理念教育孩子，共筑和谐家风。

白河超额完成养老保险待遇领取资格认证任务

本报讯 (通讯员 刘慧 李盛浩)

为有效杜绝虚假、冒领、多领养老金现象的发生，维护好养老保险基金安全，今年以来，白河县本着“便民、利民”的服务宗旨，通过集中召开会议、印发宣传资料、设立信息专栏、发布微信等方式开展生存资格认证宣传。同时，创新服务方式，积极引导广大城乡居民采取以“手机APP”自助认证为主，社会服务化认证为辅方式，按照印发的操作流程指南，落实认证待遇人员在手机上自行下载“陕西养老保险”和“安康人社”手机APP进行待遇资格生存认证。针对不会操作智能手机、长期

卧病在床、高龄、残疾等特殊人群，组织县经办中心、镇、村(社区)干部主动上门进行指导，协助待遇领取人员安装自助认证软件，帮助其实名认证，并利用“代亲友认证”模块为没有智能手机的待遇领取人员完成资格认证，实现领取待遇资格认证多途径、人性化服务，营造诚信申领养老保险待遇的良好氛围。截至目前，白河县已完成领取养老保险待遇资格认证人员达33185人，其中手机APP自助认证29333人，社会化服务认证3852人，认证率达88.53%，超额完成了市下达的80%的目标任务。

这些吃饭习惯要改改了

安康市中心医院高新医院消化内科 黎敏

因为着急上学、上班、赶车或是其他原因，匆匆吞下热腾腾的食物，生活中你是否有类似的经历呢？但是，经常吃太烫的食物对我们的胃肠道会造成伤害。

国际癌症研究机构(IARC)发布在最新出版的《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示，饮用65摄氏度以上的热饮，会增加患食道癌的风险。其实不仅是热饮，趁热吃也有同样的危害。饮食过烫会导致咀嚼不充分，食物不利于消化，长此以往，还会导致营养不良；不仅如此，每个人的食管和胃都有一层保护膜，而食管和胃其实是个“傻瓜器官”，对于温度并不敏感，就算被烫到，也没有太

大的感觉，长期吃过烫食物，会损害这层保护膜，引起胃炎、胃溃疡，造成吞咽困难、肚子疼。这种刺激长期存在，甚至会发展成食管癌、胃癌，形成难以挽回的局面。

太烫的食物不能吃，那么太冷的食物呢？夏日炎炎，一口气灌下一听冰冻可乐，咬掉几根棒冰是消暑的好享受。可是，对身体的危害，却无法用这一次的凉爽弥补。

常吃过冷的食物会导致胃肠道血管收缩，降低胃功能，会干扰胃的正常蠕动，引起胃肠功能紊乱，出现消化不良、腹痛、腹泻等不适症状。此外，冷的食物，

如各类凉拌菜、生鲜等，未经充分加工，农药残留、细菌滋生，吃下去以后，可能引起胃肠道感染，出现恶心、呕吐、腹泻，造成急性胃肠炎。所以凉拌菜切记不要放入冰箱冷藏，作为细菌性食物中毒的高危食品，在冰箱中保存时间过久，各类细菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用，细菌就会入侵胃肠引发“细菌性胃肠炎”。

究竟多少温度的食物对我们的胃肠道最适宜？研究表明，食管的表面覆盖着娇嫩的黏膜，食物的温度对它有很大影响；10到40摄氏度最合适；50到60摄氏度勉强能耐受；65摄氏度以上，会造成

烫伤。不要觉得65摄氏度温度很高，一个热饺子就能超过这个温度。

在日常生活中，应注意生活细节，合理搭配饮食，不要“冷热同吃”，因为温度的骤然变化会造成胃肠黏膜不同程度损伤，饮食的温度应以“不烫不凉”为度。烧开的水冷却到12到15摄氏度时，喝起来最爽口，而且对身体很好。各种果汁在8至10摄氏度左右时饮用为宜；凉菜的温度在4摄氏度以下时，能呈现最佳风味；而热菜则需保持在60摄氏度左右，吃起来既可口又不会令营养成分流失过多。



安康市阳光学校、西安中医脑病医院安康医疗延伸点(安康市儿童脑病医院)和安康市残疾人辅助器具服务中心是2019年11月省残联公布的全省首批56家残疾儿童康复定点机构之一，承担着全市听障、脑瘫(肢体)、智力残疾儿童以及孤独症儿童的康复训练和矫治手术、矫形器制作等康复工作任务。2019年，共为294名残疾儿童开展了康复救助服务。图为患儿在安康市儿童脑病医院做康复项目训练。张静 罗俊 文/图