

## 部好局 开好头 早谋划 强落实

# 县卫计局对重点工作进行安排部署

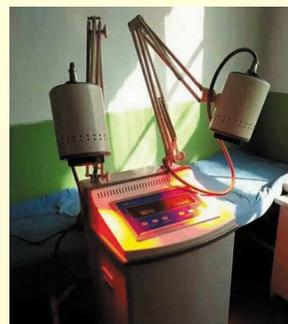
2月14日是2016年春节过后的第一个工作日,县卫生和计划生育局局长周永平主持召开了机关例会。会上,周永平对全县卫生计生各项重点工作进行了全面安排部署并强调,新年要有新气象、新作为,全系统上下要紧盯重点工作,抓早动快,确保实现2016年精彩开局。并要求系统上下要以习近平总书记的系列讲话精神为指导,以王宇燕书记的“20天工作方法”为措施,全面抓好环境卫生整治工作,努力提高卫生计生文化内涵建设,狠抓落实2016年各项工作目标,卫生计生各部门要振奋精神,克服节后的惰性思维,紧盯重点工作,强化措施,夯实责任,突出重点,全面推进,以扎实的工作作风全力投入到当前卫生计生各项工作中,为全年的卫生计生工作部好局,开好头。 马江虹



## 绛县中医院大型理疗设备免费康复体验

绛县中医院免费康复体验开始啦,首次来院可免费体验大型康复理疗设备项目,有通路推拿治疗仪、激光治疗仪等治疗颈肩腰腿及急慢性软组织损伤、带状疱疹等多种项目等您来体验,更有各种优惠办卡活动,可来院咨询。

联系电话:13834728895  
地址:绛县车厢路中段中医院



红光治疗仪



中药薰蒸舱



通路推拿治疗仪



半导体激光治疗仪



骨密度治疗仪

## 绛县口腔医院“六龄牙的免费窝沟封闭”开始啦!

绛县口腔医院根据国家、省、市、卫生计生委关于实施“中国儿童口腔疾病综合干预项目”的安排部署,近期将对绛县7—9岁

儿童实施“六龄牙的免费窝沟封闭”项目。望适龄儿童家长带户口本到绛县口腔医院享受国家惠民政策。名额有限,做完为止。

工作时间:上午:8:00—12:00  
下午:2:00—6:00  
地址:绛县振兴西街58号

### 相关链接

#### 什么是窝沟封闭?

窝沟封闭就是指不去除咬合面牙体组织,在其上涂布一层粘结性树脂,保护牙釉质不受细菌及代谢产物侵蚀,增强牙齿抗龋能力,从而达到预防龋病发生的一种有效防龋方法。据专家研究,做过窝沟封闭的牙齿患龋率明显低于未做过窝沟封闭的牙齿。一般来说,窝沟比较深,发育不好,具有患龋齿倾向等情况需要做窝沟封闭。

#### 为什么儿童要做窝沟封闭?

儿童牙齿萌出后达到咬合平面即适宜作窝沟封闭,具体来说,3—4岁儿童,封闭乳磨牙。乳磨牙2岁左右萌出,11—12岁左右才替换,在口中停留时间长,有着重要的作用。如果有条件,应该做窝沟封闭。11—13岁的儿童,双尖牙、第二恒磨牙刚刚萌出,如果造成早失不仅会大大降低儿童的咀嚼功能,造成儿童营养不良,还会影响颌骨的发育和引起邻牙的倾斜以及对颌牙的伸长造成咬合关系紊乱,对儿童身心健康有很不利的影响,因此必须做窝沟

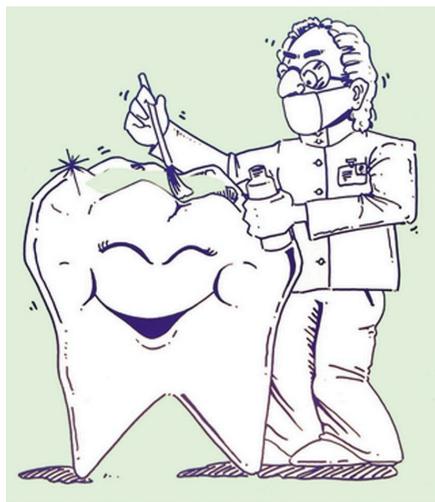
封闭加以重点保护。

#### 儿童做窝沟封闭能起到哪些作用?

1. 封闭牙齿的窝沟点隙,消除细菌“藏身之地”;
2. 减少甚至消除食物碎屑滞留,断绝了细菌“后勤保障”,让它被“饿死”,没有了物质基础,它也就无法生存和繁殖;
3. 因为窝沟封闭剂里面含有氟离子,会不断释放出来,从而增强我们牙齿抗龋的能力;
4. 将不平整的、容易滞留污垢、难以清洁的牙表面变成了光滑平整容易清洁的表面,让我们的清洁更容易。

在此也要提醒家长,就是千万别以为做了窝沟封闭就万事大吉,从来就不用看牙医了。刷牙也可不认真了。其实做好窝沟封闭还是要定期检查的,因为存在一个脱落的可能性。如果有脱落,需要重新补上即可。

预防蛀牙,要多管齐下才能在真正意义上做到。健康的饮食习惯和均衡多样化



的食物,有效的口腔清洁,包括刷牙,使用牙线,必要的窝沟封闭,定期的专业牙科检查,这四点做到了,基本上会减少甚至预防蛀牙的发生了。

## 节日没管住嘴 节后“健康”报警

春节期间,很多人都忙于各种应酬和聚会,面对美食诱惑,便放开了自己的嘴,结果身体便遭了殃。

尤其是很多已经有多年的糖尿病病史的朋友。春节期间,亲朋好友聚餐时,放开了嘴,往往会出现视线模糊等症状。

出现视线模糊这种情况很可能是节日期间不注意饮食控制,致使血糖异常引起的,节日期间大吃大喝,极易导致高血脂、高血压、高血糖等疾病的发生。对于原来就有上述症状的患者来说,更容易导致中风、糖

尿病酮症酸中毒和急性胰腺炎等急症。因此,节后除了要继续服用降血糖、血压、血脂药外,还应注意饮食调节。选食具有降血脂作用的食物,包括鱼类、豆类制品、食用菌类、麦片、洋葱、大蒜、山楂和柿叶等都是不错的选择。

#### 节后调理肠胃有高招

节后应增加新鲜蔬菜的摄入量,以补充膳食纤维。一日三餐可以用芹菜、生菜、芥菜、胡萝卜等新鲜蔬菜慢慢调节。同时,节后几天应多喝粥和汤水,比如新鲜的绿叶蔬菜

汤、小米粥等,不妨配点咸菜。

山药可促进肠胃消化,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖,而且增强免疫功能。

银耳滋而不腻,其富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少脂肪吸收。银耳多糖属植物多糖,有降低胆固醇、增强免疫力、抗肿瘤、抗衰老和美容润肤等作用。

另外,可以有选择性地多吃一些水果,对于调理肠胃相当有效,它可以帮助身体排除热毒、安定神经、改善和缓解烦渴及便秘等症状。