

掌握正确的刷牙方法很重要



刷牙是我们每天都在做的工作,但是很多人对刷牙的方法姿势都存在一定的错误认识,或者刷牙完全随着自己的心情,想刷就刷一下。等到牙齿出现了问题才后悔当初没有认真地刷牙,对于刷牙的正确方式下面专业的牙科医生就详细的为大家进行讲解和分析。

刷牙常见的误区有哪些?

误区1、横着刷牙

横着刷牙是很多人都喜欢的刷牙方式,这也是我之前经常犯的刷牙错误。据有关调查显示,中国有80%的人喜欢横着刷牙,这种方法无法清除掉在牙缝里的“垃圾”,反而容易磨损牙釉质。时间长了,容易造成牙龈受损、

牙釉质敏感等问题。有些人经常牙疼,牙齿容易酸软,这也有可能是牙齿“楔状缺损”引起的。

误区2、用太冷的水刷牙

早上起床之后,迷迷糊糊随便拧开水龙头就用冷水刷牙,但如果在超低温的秋冬季节,牙齿长时间受到骤冷/骤热的刺激,会影响牙齿的寿命。建议大家刷牙的水温度最好保持在30-36℃,这样能起到有利于保护牙齿。

误区3、刷牙时间太短

反正昨晚才刷过了,晚上也没吃,早上随便刷刷就好了,这是很多人的都有想法。牙科医生指出刷牙不要匆匆忙忙一带而过,刷牙一定要把刷牙时间控制到3分钟左右。

误区4、刷牙用力过猛

有些男性朋友习惯性的用力刷牙,但是刷牙用力过猛,会导致牙龈出血,也会损伤牙釉质,牙齿本身有一层保护膜,力量过大,反而会破坏牙齿原有的保护层,就会带来适得其反的效果。

如何刷牙才是正确的?

1、上牙表面

手握牙刷,牙刷与牙齿的上表面呈45度角,从上往下不断旋转刷牙,

一次大概刷两颗牙齿,每次从上往下刷,不要横着刷,每次重复这样的动作,大约十次为宜。

2、上牙内面

牙齿的内面相对于表面来说更加难以清洁,对于上牙内面的刷牙和我们上牙表面的清洁方法是一样的。但需要特别注意的是,对于前门牙部分,我们可以把牙刷竖起来从上往下刷。

3、下牙表面

同样的下牙的表面刷牙,跟上牙表面的刷牙是一样的,还是采用旋转刷牙,但是方式要变一下,由从上往下,变成从下往上,这样就能够清除牙齿缝中的“垃圾”。

4、下牙内面

下牙的内面门牙是很容易发生牙科疾病的地方,因此对于下牙的内面门牙,一定要重视,把牙刷竖过来,从下往上刷,其他的内面牙齿还是采用旋转刷牙。

对于预防牙齿口腔疾病,日常的刷牙方式显得尤为重要,我们只要做好一天两次的刷牙工作就能很好的防治口腔疾病的产生。以上就是牙科医生为我们给出的正确刷牙方式,希望对大家能有所帮助。

如何改善睡眠质量?

睡眠是很重要的,只有睡得好,身体才健康,我们才有精神去应对每天的学习工作。想要拥有好的睡眠质量,就要养成良好的生活习惯。那么,我们该如何改善睡眠质量?下面小编为大家介绍五招提高睡眠质量的方法吧。

睡前不要吃东西

人体进入睡眠状态的时候,机体的活动节奏会变得很慢,都进入休息状态。如果我们睡前吃得饱,胃肠还要不断消化,就会不断刺激大脑,导致我们不能正常入睡。所以在准备睡觉之前就不要吃太多东西了,也不要喝饮料和茶类,不然就会导致睡眠质量下降。

放下工作学习

如果我们在睡觉前还想着学习工作,这肯定会导致我们的大脑神经紧张。睡觉的时候本来就是休息的阶段,我们的大脑已经运行了一天了,是该让它好好休息了。所以,睡觉前要让脑子放松下来,这样子可以帮助我们早点入睡。我们可以在白天解决好比较难解决的问题,晚上就适当放松,不然大脑一直处于兴奋状态,长期下去会导致失眠。

睡眠环境要舒适

我们休息的地方一定要舒适安静,这样子的环境人才能静下心来,所以,睡觉的时候要在良好的睡眠环境之中,没有噪音,干净,温度适宜,睡前保证通风。这样子的睡眠环境肯定让人感到身心舒适,睡眠质量肯定也会提升。

睡前喝杯温奶

很多人都知道睡觉前喝温奶是可以提高我们的睡眠质量的,因为牛奶中含有钙和色氨酸,能够抑制人的兴奋度,让我们处于平静状态,尽快进入睡眠。我们在晚上睡觉就不要喝咖啡、浓茶和奶茶了,因为这些会导致我们失眠,晚上11点后是器官的排毒时间,如果这时候我们还没入睡会导致我们的身体处于负荷状态。

睡前泡脚

睡前用热水泡脚可以提高睡眠质量,我们可以泡30分钟,泡的时候可以给脚底和小腿按摩,主要是脚心和脚指头。泡脚水一般根据个人情况而定,但是,糖尿病患者、心脑血管病患者和脚部伤者都不能泡过热的水。同时,泡完脚后不要马上睡觉。



脊柱健康需防四个误区

随着工作和生活节奏的加快,手机、电脑的广泛运用,更多人选择以车代步、减少体力劳动,因此脊椎病患者越来越多,且呈现年轻化趋势。有统计表明,我国腰椎病患者超过2亿人,青少年颈椎病患者比例由1996年的8.7%上升到目前的12%。

人的脊椎结构非常复杂,一旦出现异常,其导致的不仅仅是颈椎病和腰椎病,还可以出现诸多看上去与脊椎毫不相关的内脏疾病,这些疾病涉及内、外、神经、内分泌、妇、儿、耳鼻喉、口腔、皮肤及眼科等上百种疾病。脊椎一旦异常,可以出现诸多看上去与脊椎毫不相关的内在疾病,因此现代人在看待脊柱健康的问题上也存在诸多误区。

误区一：腰疼就是椎间盘突出

腰疼不等于椎间盘突出,因为椎间盘里没有敏感的神经,突出本身并不疼,80%的突出是没有症状的,只有压迫到神经时才

会沿着神经的走向串痛。临床发现,一半以上的腰疼患者被误诊。其实,判断是否为腰痛的办法很简单,一般根据疼痛的部位即可区分。如果疼痛的部位在系腰带部位之上,基本上可以判断为腰痛;如果疼的部位在系腰带部位之下,多数就是骨盆痛,如骨盆骶髂关节错位,只要将错位的骶骨或者骶骨发力复位,疼痛立减。即便真的是腰疼,也要从骨盆治起,因为骨盆是基座,腰是随着骨盆走的。

误区二：头晕和头痛是血管问题

很多人特别是中老年人头晕和头痛,常常被认为是颈动脉狭窄、颈动脉斑块所致。事实上,不管是儿童的晕车,还是中老年人的头晕目眩,常常被当作耳石症、高血压、梅尼埃病、肾虚等,其实,绝大多数的头晕是寰椎(第一颈椎)不正所致,而大多数头痛则是枢椎(第二颈椎)不正所致。寰椎枢椎不正不仅容易引起头晕头痛,

而且还会引起一系列的脊椎病。

误区三：心脏病跟脊柱没有关系

临床上许多有明显心脏病症状的人,但一切相关体检指标都是阴性,被称为“X综合征”。很多患者经过矫正颈椎,相关症状便一一消除。原因很简单:胸1到胸6椎的交感神经是让人心跳加快的,受到轻微压迫都会刺激交感神经,有可能引起心动过速,多发生在年轻人,常常被称为青春早期心动过速;年龄较大后,这种压迫加重,神经传导减弱,就会心动过缓,严重时会发生猝死。

误区四：脊柱侧弯病因不明

女士当中的侧弯患者约占女性人口的15%,男性占5%,但一般看法是“原因不明”,或“特发”。其实,脊柱侧弯的原因非常清楚,预防也很简单,只要婴儿期多爬、不要过早站立行走,少儿时期多运动,基本上就可以避免脊柱侧弯症的发生。

如东县2019年兵役登记公告

一年一度的征兵准备工作已全面展开。依法服兵役和进行兵役登记是每个适龄公民应尽的光荣义务和神圣职责。根据《中华人民共和国兵役法》《征兵工作条例》《江苏省征兵工作条例》和有关规定,现将如东县2019年兵役登记有关事项公告如下:

一、登记对象。凡户籍在本县范围内,2019年12月31日前年满18周岁的男性公民,不分民族、种族、职业、家庭出身、宗教信仰和教育程度,尚未登记的必须进行兵役登记。已登记的必须进行信息核对。2019年12月31日前年满17周岁的高中(含中专、职高、技校)应届毕业生有参军意愿的,也可参加兵役登记。

二、登记时间。2019年1月10日开始,6月30日完成。

三、登记流程

①网上登记。符合兵役登记条件的适龄公民,登录“全国征兵网”(网址: http://www.gfbzb.gov.cn),点击“兵役登记(男兵)”选项进行实名注册,真实、完整填写个人基本信息,根据提示打印《男性公民兵役登记/应征报名表》。②初审初检。网上报名结束后,持打印表格,携带户口本、身份证、毕业证(学历证明)等材料,到户籍地乡镇(街道)进行初审初检和现场确认。如因特殊原因本人不能亲自前往的,可以书面委托其亲属或所在单位代为登记。③作出结论。乡镇(街道)根据初审初检和现场确认情况,依法确定应征、免征或不得征集的结论,并按审核程序发放《兵役登记证》。《兵役登记证》作为有关部门审查适龄公民履行兵役义务

情况的依据。

四、法律责任。男性适龄公民拒绝、逃避兵役登记的,县级以上兵役机关会同同级政府相关部门,可处以罚款,并不得录用为公务员、事业单位和国有企业职工或者参照公务员法管理的工作人员,两年内不得出国(境)或者升学。机关、团体、企业事业单位阻挠公民履行兵役义务,或者有其他妨害兵役工作行为的,县级以上兵役机关会同同级政府相关部门,可处以罚款;对单位负有责任的领导人员、直接负责的主管人员和其他直接责任人员,依法予以处罚。

五、咨询受理

有关法规政策可向各征兵办公室咨询。
如东县人民政府征兵办公室
2019年1月30日

六类儿童用品不宜婴幼儿

不少父母都想把最好的给宝宝,从出生前就不断“囤货”。但从医学角度来讲,不是所有儿童用品都是适合婴幼儿的。

1.开裆裤。作为婴幼儿的“专属品”,开裆裤看似方便却隐患多多。宝宝喜欢四处“摸爬滚打”,没有衣物或者尿布庇护,会增加外生殖器沾染细菌的机会,女孩由于尿道短,万一细菌入侵更易发生尿道炎、膀胱炎等。同时,由于没有衣物保护,小孩的外生殖器还易被其他物品擦伤、夹伤、烫伤等。

2.学步车。美国消费者产品安全委员会统计显示,每年约8800名15个月以下的婴幼儿由于使用学步车而受伤。违背婴儿生长规律人为“助走”,会导致宝宝骨骼畸形,过于依赖学步车走路,也不利于身体协调性建立,宝宝平衡感会差。正确的做法是尊重宝宝的发育规律,该走时自然会走了。

3.宝宝游泳脖圈。脖圈充气过多会造成宝宝颈部不适,颈椎活动受限,而且宝宝的颈部必须努力抬起,才能适应脖圈。同时,宝宝脖子软、皮肤嫩,套脖圈容易伤害宝宝的颈椎和皮肤。建议1岁后使用腋下泳圈,1岁前最好用浅游泳池,坐着时水刚好到屁股即可,或尝试亲子游泳,爸爸妈妈用手臂托住宝宝,一起在水中玩耍。

4.儿童防侧睡枕。防侧睡枕是靠固定在枕头两侧的填充物,来固定宝宝头部助其仰卧,防止孩子的头部总向一侧偏斜造成“偏头”,但同时也阻碍了婴儿头部自由转动。婴儿可能无意中侧卧或俯卧,这样一来头部无法转回来,会有窒息危险。事实上,1岁以内的新生儿颈椎还没有形成颈部前屈,是平直的,所以无需用任何枕头。

5.儿童眼药水。儿童的眼部组织柔嫩,黏膜血管丰富,对药物吸收非常快,因此使用眼药水应慎之又慎。目前我国抗生素类眼药水并无成人和儿童之分,一些所谓儿童眼药水并没有抗生素成分,对急性结膜炎等宝宝常见的眼睛问题并无作用,还会贻误治疗。而抗生素类眼药水类型很多,包括妥布霉素眼水、红霉素眼膏等,成分不一,也没有标注儿童用法,不宜擅自使用。如果发现宝宝眼睛红、眼屎多,应及时就医,医生一般会为儿童选择刺激性小的抗生素眼药水。

6.牛初乳。不同的哺乳动物之间,初乳的成分差别很大。牛初乳中主要以酪蛋白为主,不宜给婴幼儿食用,因为牛初乳酸度过高,乳清蛋白与酪蛋白比例不合适,其中蛋白质的含量过高,婴儿无法适应。已经添加辅食的宝宝,不要过早给予牛初乳,否则有过敏风险。因此,建议最好母乳喂养,第二选择是正规品牌的配方奶粉。

南通威朗运动用品有限公司健身器材及健身器械生产项目

环境影响评价第二次公示

(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接: http://www.mee.gov.cn/gkml/sthjbgw/sthjbl/201808/t20180803_447662.htm

查阅纸质报告书的方式和途径: 公众可与评价单位联系索要本项目环境影响评价简本。

(二)征求意见稿的公众范围: 项目周边区域内的公众是本次调

查的重点,同时,关心本项目环境保护工作的其他公众都可以提出相关意见和建议。

(三)公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

(四)公众提出意见的方式和途径: 公众可在公示期限内,以电话、电子邮件、信函方式向环评单位反馈意见,并注明

“健身器材生产项目公众意见”。(不接受与环境保护无关的问题)

建设单位:南通威朗运动用品有限公司
联系人:唐先生
联系方式:18014392196
地址:如东县岔河镇兴河工业园区

环评单位:苏州科大环境技术有限公司
联系人:冷女士

联系电话:0512-68026617
传真:0512-68026619
电子邮箱:szktgzy@126.com

通讯地址:江苏省苏州工业园区金鸡湖大道99号苏州纳米城西北区14幢401室

公众在发表意见时,请尽量注明日期、您的真实姓名和联系方式,以便根据需要向您反馈。

(五)公众提出意见的起止时间: 2019年1月25日-2月1日。

