

# 市口腔医院提醒市民： 春节前莫忘口腔“大扫除”



本报讯（通讯员 吴伟）春节前，不少市民都在忙着大扫除，把家里收拾得干干净净，迎接新年的到来。很少有人知道，我们的口腔也是需要“大扫除”的。拥有一口干净整洁的牙齿，能让你在节日里走亲访友时更加自信。

口腔“大扫除”的基础方法就是刷牙。有的朋友会问，我每天都认真

刷牙，还有必要洗牙吗？其实，不管我们平时刷牙多么认真，还是会有口腔卫生死角。表面看上去洁白的牙齿，依旧会残留牙菌斑和牙垢，加上唾液中的矿物质逐渐沉积，时间久了，就会形成牙结石，而牙结石是无法通过刷牙去除的。

牙菌斑不断堆积在牙面，不仅会导致牙结石，还会引起牙周病。清除牙菌斑最好的方法就是每年洗牙一至两次，在洗牙过程中，医生还会进行牙周病、龋齿、智齿等口腔检查，并根据检查结果，制定相应的治疗计划。已经患有牙周炎或牙周情况较

的患者，建议每半年洗牙一次或进行牙周刮治治疗。

一部分人洗牙后会出现冷热刺激敏感的情况，这是正常的。牙结石可以阻挡外界刺激，去除牙结石后，牙齿失去了“假性保护”，就会产生敏感症状，这种症状通常会在洗牙后3天至1周内逐渐消失，不必为此过度紧张。

有人担心洗牙会磨损牙齿表面的釉质，这种担心也是多余的。洗牙留下的微小划痕需借助显微镜才能发现，这种划痕不会对牙齿组织造成影响，而且洗牙后，医生还要对牙齿进

行抛光处理，降低细微粗糙面，减少色素沉着或牙结石沉积的概率。

也有部分牙结石较多的人反馈“洗牙后牙缝变大”的问题。洗牙前，这部分人的牙缝里填满了牙结石，很难感觉到牙缝的存在，清除牙结石后，牙龈肿胀逐渐消退，牙缝就变得明显起来，让人误以为是洗牙导致了牙缝变大。

健康的牙齿可以提升生活品质，市口腔医院专家提醒市民：定期洗牙可保持口腔卫生，及时发现并治疗牙龈出血、牙周炎、龋齿等口腔疾病。

## 市疾控中心 走访帮扶村慰问困难群众



本报讯（最泰安全媒体记者 刘英迪 通讯员 刘晓倩）1月25日上午，由市疾控中心党委副书记、主任陈增江，纪委书记王娟娟等人组成的慰问小组，走访了市派第五轮“第一书记”、市疾控中心环境与学校卫生科主任刘运强的帮扶村宁阳县堽城镇北落星村，慰问了困难群众，送去了党和政府的关爱。

当日，慰问小组首先看望了村内的老党员和部分患病群众。每到一户，陈增江都会仔细询问老党员和患病群众的生活及身体情况，叮

嘱他们注意饮食、正确用药，并为他们送去了油、面等慰问品及节日祝福。

随后，陈增江与堽城镇党委书记、北落星村“两委”成员、驻村“第一书记”进行座谈，详细了解“第一书记”工作开展情况及工作、生活中遇到的困难和需求，了解村党建工作情况、疫情防控情况、村民健康状况及就医情况等。陈增江对“第一书记”的工作给予充分肯定，并勉励他发挥示范引领作用和职业优势，在实干中担当尽责。

## 岱岳区疾控中心 “开工第一课”安全记心间



本报讯（最泰安全媒体记者 王磊 通讯员 玄丽丽）为进一步强化安全生产主体责任，防范发生安全生产事故，近日，岱岳区疾控中心组织召开安全生产“开工第一课”全员会议。

会上，全体干部职工观看了安全生产系列警示教育片《生命至上，警钟长鸣》，以案说法，宣传普及安全生产知识，提醒大家增强安全意识，筑牢思想防线。

全体干部职工共同学习了省、市、区安全生产文件，并就近

期发生的安全生产事故案例进行了深刻剖析。与会人员表示，将高度重视安全生产工作，把安全措施落实落细。各科室开展安全生产隐患排查自纠，发现隐患立即整改，实施销号闭环管理，落实安全生产主体责任，加大安全宣传培训力度，筑牢安全防线。

岱岳区疾控中心将以“开工第一课”活动为契机，进一步强化全体干部职工安全意识、提高安全综合素质，齐心协力营造安全稳定的工作环境。

## 宁阳县第二人民医院组织“三基三严”考试

本报讯（最泰安全媒体记者 王磊 通讯员 陶明星）为进一步强化医务人员基础知识和基本技能，提升专业技术水平，更好地为广大患者服务，宁阳县第二人民医院于1月21日组织全体医务人员进行了“三基三严”考试。

据悉，“三基”考核包含基本理论考核、基本知识考核、基本技能考核，是衡量医务人员业务素质和医院医疗质量的重要标准；培养严格要求、严密组织、严谨态度的“三严”作风，是提高医疗服务安全性和有效性的重要措施。多年来，宁阳县第二人民医院始终注重医务人员“三基”理论学习和“三严”工作作风，定期组织“三基三严”相关考

核，旨在不断提升医务人员的专业知识和医疗服务水平。

本次“三基三严”考试采取手机登录、限时作答的形式，共有326名卫生专业技术人员参加。考试成绩纳入个人绩效考核，不及格者将进行补考。考试根据不同岗位、不同专业进行分类命题，分3个场次进行。考试过程井然有序，参考人员自觉遵守考场纪律，监考人员和工作人员态度严谨、认真负责，严格执行考试规程和考场纪律。

下一步，宁阳县第二人民医院将继续加大医务人员“三基三严”培训及考核力度，不断促进全院医疗质量提档升级，努力为人民群众提供更加优质的医疗服务。

