



市口腔医院专家话口腔保健常识

市口腔医院专家： 保持口腔清洁是预防龋齿的关键

本报讯（记者 颜凯 通讯员 刘伟）做好口腔清洁是预防龋齿的有效方法，市口腔医院专家表示，不同年龄段的人群生理特点和习惯不同，需要采取不同的口腔清洁办法。

孩子出生后至牙齿萌出时（1岁前），家长可使用湿润的软布轻轻擦拭孩子的牙龈，保持口腔清洁。从孩子第一颗乳牙萌出开始，家长可以用手指缠上湿润的纱布或者指套，轻轻地清洁孩子牙面并按摩牙龈组织，帮助孩子清除口腔内的食物残渣，预防鹅口疮和口腔溃疡。在这个阶段，家长还可以培养孩子对清洁口腔的兴趣，使孩子逐渐适应口腔清洁的过程。

1至3岁的孩子，提倡刷牙去

除牙菌斑，当孩子能漱口时（大约3岁），建议每次刷牙时用豌豆大小的牙膏。单靠孩子刷牙是不能够完全清除牙菌斑的，这一过程主要还是依靠家长来完成。当牙齿邻面建立接触关系后，建议家长经过专业人员指导后使用牙线清洁牙间隙。

3至6岁是儿童口腔清洁的重要阶段，此时孩子的乳牙已经基本长齐，但孩子自律性较差，常常不能完全掌握刷牙方法。因此，家长需要继续帮助孩子刷牙，建议使用圆弧刷牙法，将牙刷刷毛放在牙齿和牙龈交界处，顺着牙缝的方向轻轻旋转，确保每颗牙齿都能得到充分的清洁。此外，家长还需要帮助孩子使用牙线清洁难以刷干净的区

域，比如牙齿之间的缝隙。在这个阶段，家长还需要定期带孩子到医院进行口腔检查，及时发现并处理口腔问题。

大多数6岁以后的孩子已经能够自己刷牙和使用牙线了。此时，家长需要让孩子养成每日早晚刷牙的习惯，特别是晚上睡觉前刷牙更为重要。家长还需要督促孩子养成良好的口腔卫生习惯，定期更换牙刷、使用含氟牙膏；定期带孩子到医院进行口腔检查，确保孩子口腔健康。在这个阶段，家长可以让孩子选择自己喜欢的牙刷和牙膏，一起制定口腔清洁计划等，来增强孩子对清洁口腔的兴趣和积极性。

青春期的孩子（12至18

岁）要坚持每日早晚刷牙，同时使用含氟牙膏和牙线，定期进行口腔检查，预防口腔疾病的发生，做到早发现早治疗。饮食上避免高糖食物和饮料，减少龋齿风险。

对于成人来说，口腔清洁除了每日早晚刷牙和正确使用牙线，还要特别注意刷牙方法和时间，要采用巴氏刷牙法，不要横向刷牙，预防牙齿楔状缺损的发生，同时每次刷牙不少于3分钟；要定期到口腔医院进行口腔检查和洁牙，去除牙菌斑和牙结石，预防牙周病；饮食上减少过于甜腻的食物和对牙齿具有腐蚀性的饮料，如咖啡、浓茶、碳酸饮料等；避免食用过硬的食物，以免对牙齿造成损伤。

市肿瘤防治院护理部开展肿瘤内科片区护理查房活动 推广个性化照护 提升患者就医体验

本报讯（记者 颜凯 通讯员 任晓彤 侯伟 吴文健）为提高护理人员临床护理能力，不断提升护理质量，12月23日，市肿瘤防治院护理部组织开展第四季度肿瘤内科片区护理查房活动，各科室护士长及护理骨干近40人参与。本次查房采用情景剧的方式，聚焦1例晚期乳腺癌患者，展示了叙事护理、安宁疗护在肿瘤晚期患者中的应用。

肿瘤片区相关科室从病例选择、知识拓展、人员选定、课件制作、情景再现、道具布景等方面进行了精心准备。查房过程中，护理人员就患者的病情变化、心理状态进行了生动再现，并将延续护理落实于实际案例中。护理人员在汇报及情景展示中条理清晰、流畅自然，既展现了护理查房的严谨性，又增添了互动性和趣味性。

查房讨论阶段，医护人员就叙事护理现状、临终患者心理、人文关怀等方面进行了深入讨论。叙事护理模式的应用，为患者及其家庭带来了更多温暖，可广泛用于其他科室。日常工作中，护理人员应关注患者需求，合理运用沟通技巧，解决患者实际问题；对于终末期肿瘤患者实施安宁疗护，应注重患者的身心整体感受，关注患者舒适度并提供个性化的照护方案。

活动的开展，不仅提高了医护人员的专业技能和服务水平，也为护理培训提供了更多思路和方法。下一步，市肿瘤防治院护理团队将坚持落实“以患者为中心”，深化人文关怀理念，不断优化服务流程，全面提升护理服务质量，满足患者多样化护理服务需求。



护理人员进行情景展示。 通讯员供图

泰安八十八医院顺利通过安全标准化评审



评审组进驻泰安八十八医院。 通讯员供图

本报讯（记者 于冰冰 通讯员 刘德明 陈青）近日，融通集团新时代认证中心安全标准化评审组进驻泰安八十八医院，对医院安全标准化建设展开现场评审工作。

评审组依据严谨规范的评审流程和标准，通过查阅资料、实地考察、现场询问、座谈等多种方式，对医院的安全管理制度、操作规程、设备设施管理、人员培训教育、应急管理等多个方面进行了深入审查评估。

经过评审组专家的专业判断与审慎考量，泰安八十八医院最终评审成绩达到安全生产标准化三级标准。此次成功通过安全生产标准化三级评

审，为医院的发展注入了一剂强心针。医院领导表示，这不仅是对以往工作成效的认可，也是激励医院不断强化安全管理水平的动力。

泰安八十八医院将以此次评审为契机，不断巩固和提升安全生产标准化建设成果，努力实现安全生产管理的规范化、标准化、科学化，为患者提供更加安全、优质的医疗服务，为医护人员营造一个安全、健康的工作环境。同时医院的安全生产工作将继续坚持“以人为本、安全第一”的原则，不断探索和创新安全管理模式，为构建和谐医院、推动医院可持续发展提供坚实的安全保障。