

40名小记者争做护牙小卫士

本报40名小记者走进丽兰口腔门诊

文/本报记者 解岩 李沙娜 片/本报记者 段学虎



丽兰口腔门诊的医生为小记者们检查牙齿。

护牙爱牙课堂开课 医生手把手教授正确刷牙法

10日,本报近40名小记者集体出发前往丽兰口腔门诊,在护牙爱牙课堂中,小记者们不仅学习了正确的刷牙方法,还亲身进行了检查牙齿的体验。虽然在检查中,不少小记者的牙齿出现了各种各样的问题,但大家在了解到定期检查口腔健康的重要性后都下定决心,要在日常生活中好好保护自己的牙齿。

10日一大早,小记者们就在丽兰口腔门诊聚集起来,今天小记者将要通过学习来认识了解自己的牙齿并且学会保护它。负责授课的丽兰口腔门诊的于医生一登场就受到了小记者的热烈欢迎。“老师,我听说长智齿会很疼,智齿是什么啊。”“老师,不吃糖就不会张蛀牙了吗?”小记者七嘴八舌向授课的工作人员询问着自己不明白的问题。

“六龄齿是孩子最早萌出的恒牙,因其在6岁左右萌出,所以习惯称为六龄齿。”于医生结合小记者的年龄,从“六龄齿”开始了的此次护牙爱牙课堂。“六龄齿是最早萌出的恒牙,将以其超强的咀嚼功能和咬合力陪伴我们一生,发挥其咀嚼功能;同时,他还对孩子其他恒牙的萌出和排列等进行了介绍。

于医生表示,因为六龄齿萌出时没有乳牙的脱落,所以很容易被家长忽视为还要替换的乳牙,从而对它的龋坏置之不理,“龋坏对六龄齿可以造成脱落或拔除成为永久性缺牙,它的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。”

同时,在活动现场,于医生还教会了每位小记者正确的刷牙姿势。“孩子们要用正确的刷牙方法,每日早,晚刷牙各1次,刷牙时着重刷净六龄齿的抬面和颊面。每半年带孩子作1次口腔检查,有些龋齿需借助口腔器械才能被发现,及时填补,及早治疗,有助于牙齿的健康。”于医生边介绍边手把手向小记者教授巴氏(Bass)刷牙法。

检查牙齿问题多 小记者们都决心保护好牙齿

在护牙爱牙课堂的最后,还准备了有奖问答环节,医生提出的问题在认真听课的小记者面前显得格外简单,问题提出后,小记者们都争先恐后地举手回答问题,而接下来的牙齿检查让不少小记者和家長意识到了牙齿所存在的问题及保护牙齿的重要性。

小记者吴立安在检查前一脸轻松,他信心十足地向记者保证,自己每天都很认真的刷牙,一定不会有问题的。然而经过检查,吴立安有两颗牙齿已经出现了小小的黑洞,医生建议他注意保持牙齿卫生,最好是能接受补牙治疗。听到结果的吴立安并没有失望,他告诉记者,牙齿出现了问题是因为自己平时没有很好的保护它,“我不害怕补牙,以后我一定按照老师教的方法认认真真刷牙,一天刷两次,好好保护我的牙齿。”

“赵靖琪已经补过两次牙齿了,这次检查又有牙齿出问题了。”小记者赵靖琪的妈妈一脸无奈,她坦言,虽然家長一再强调刷牙的重要性,可孩子并不能很好的重视牙齿问题,“她从小就常吃一些酸的、甜的食物,再加上刷牙不是很标准,牙齿问题从她上一年纪的时候就已经表现出来了。”赵靖琪的妈妈表示,以后一定会在配合治疗的同时监督孩子按照正确的方式刷牙,争取让孩子的牙齿慢慢好起来。



近40名小记者齐学护牙知识,学习正确刷牙方法。

本报小记者教你正确刷牙:巴氏刷牙法要选择软毛牙刷,将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向(上颌牙向上,下颌牙向下),按压龈-牙交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位作前后方向短距离的水平颤动10次。颤动时牙刷移动仅约1mm,每次刷2~3个牙。在将牙刷移到下一组牙时,注意重叠放置前牙舌腭侧如牙弓狭窄可将牙刷垂直,压刷毛进入龈沟及邻间隙约45°角,对着牙长轴作短颤动。颌面的刷牙动作是将刷毛紧压颌面,使毛端深入点隙,作前后牙方向的颤动。



保护牙齿从我做起

10日上午,黄三角小记者们来到了丽兰口腔门诊参观、学习。我的目标是:学会正确刷牙、学会爱护我的牙齿。

在活动现场,医生阿姨教我们认识了人生中的两副牙:乳牙、恒牙。牙齿的学问还真大,我知道了牙齿还细分为切齿、白齿、咀嚼和智齿,同时,阿姨还教我们了解了六龄齿。

我今天学会了刷牙齿要先把牙刷倾斜45度,然后轻轻震动,上下刷几次,一次刷2-3颗牙,不能横着刷,容易损害牙齿;吃饭后要及时漱口,特别是吃了糖或者喝了酸奶、饮料,一定要漱口或者刷牙。要不牙齿上的小虫虫就会产酸损坏牙齿。好可怕!

丽兰口腔诊所的医生叔叔还免费给我们检查了小牙,我的牙齿检查的情况一点不好,需要及时修牙。我以后一定要好好保护我的牙齿,再不让小虫虫来害牙齿了。

东营市实验学校 崔珂祯 指导老师 马山青

10日上午,我们小记者团去“丽兰口腔诊所”学习护牙知识。刚开始,在诊所上演的护牙科普动画片就吸引了我,不一会儿,一位医生阿姨就开始讲课了。我们一个个小眼睛瞪的大大的,小耳朵也都竖起来。

医生阿姨告诉我们,人的一生就只有两付牙,是乳牙和恒牙。乳牙是20颗,我们六岁时长出的牙就叫六龄齿。另外,每颗牙都有不同的作用哦。最后,医生阿姨为我们讲了刷牙的方法,以后我们刷牙时要转45度角来刷,每个地方都要刷到;为了让我们更明白怎么刷,阿姨还找了一个小朋友做示范。有个小朋友说错了一个地方,应该是竖着刷而不是横着刷,阿姨说这种刷牙方法叫“巴氏刷牙法”。

听完课后,阿姨又给我们发了一张表格,要给我们检查牙齿了。大家都排好了队,终于轮到我了,叔叔拿着一个小镜子给我检查,还让我以后多吃硬东西。

通过今天的学习和检查让我认识到了保护牙齿的重要性。小朋友们,大家可一定要记住早晚刷牙呀,可要保护好你们自己的牙齿。

东营区英才小学 宫金旭 指导老师 韩园园

星期天早上,我很快地起了床,因为今天小记者团要去丽兰诊所看牙齿。

到了诊所,医生阿姨告诉我们:“人的一生一共要换两次牙。出生后第一次长的牙叫乳牙,一共有二十颗,在三岁到五岁的时候长。第二次长的牙叫恒牙,在六岁到十三岁时长出。”

接着阿姨又教我们怎样正确地刷牙。我们学习的是巴氏刷牙法。首先以三颗牙为一组,用牙刷轻轻按摩十几下,再把牙刷倾斜到四十五度,上面的牙从上往下刷,下面的牙要从下往上刷,还要刷牙的里面。

阿姨还说:“为了预防龋齿,不仅要正确地刷牙,还要少吃零食,少喝碳酸饮料。”轮到我了,医生让我躺在椅子上,拿着一面小镜子照了照,然后在我的检查单上写道:“保持良好的口腔卫生,养成正确的刷牙习惯。”我想,今后我一定要坚持地用“巴氏刷牙法”,争取永远不得龋齿!

东营市实验学校 籍小宇 指导教师:耿丽

今天,小记者团来到了丽兰口腔门诊。所以今天学习的主要内容就是关于牙齿的知识。

今天,老师给我们详细的讲解了关于牙齿的知识。首先,老师给我们讲了牙齿分为乳牙和恒牙两大阶段,乳牙一般到了六岁就会退掉,换成相伴我们一生的恒牙。恒牙还包括前牙、后牙和虎牙。而它们都各自肩负着不同的任务,是不是很有趣呢?接着老师给我们讲了六龄齿,原来六龄齿也是在乳牙脱落后萌出的,它是人生中最重要的一颗牙,也是牙冠最大,寿命最长的牙。如果不好好刷牙,不好好保护它,六龄齿如果再次脱落了就不会再长了。

最后老师详细地给我们讲解了刷牙的方法,我们刷牙的时候,牙刷与牙齿要成45度角,三个一组三个一组地刷,刷的时候牙刷要先振动十下,然后再沿着牙齿缝上下地刷,要记得牙齿的内侧也要刷到。掌握了刷牙的正确方法,我们才能有效地保护好我自己的牙齿。

之后诊所的医生叔叔给我们每个小朋友做了口腔检查,很快就轮到我了,心情好紧张哦,就怕叔叔说我的牙齿坏掉了,医生给我检查完之后,说我的牙齿没有大的问题,只是平时刷牙不彻底,建议让我做一个窝沟封闭。

学了牙齿的知识之后,我才恍然大悟。小小的牙齿原来有这么大作用。它就像个过滤器,把一些事物先过滤好了在吃到我们的肚子里。这样我们就会吸收到干净食物的营养,就不会生病。所以我们一定要保护好它哟!!!

东营市实验学校 陈佳毅 指导老师 田素梅

我是护牙小卫士

爱护牙齿

小小牙齿趣事多