

牙齿松动、牙龈肿痛、牙齿断裂.....?

扫码加入微信爱牙课堂,口腔难题轻松应对!

疫情期间,出行受限,交通不便,特别是作为高风险的口腔诊疗,极易加剧感染风险,目前上海口腔门诊及诊所几乎全部停诊!可是牙痛了怎么办?牙周炎加重了怎么办?腮帮子肿起来怎么办?

自上周开始,新民健康定期推出的“微信爱牙课堂”系列在线讲座受到了市民朋友的积极参与与广泛好评!通过知名口腔专家在线科普口腔知识,分享各类护齿“小秘笈”,实时答疑解惑并提供专业的口腔解决方案,让市民朋友宅在家也能轻松应对牙松动、牙缺失、牙龈肿痛等口腔问题!

通知

新民健康线上爱牙课堂第二期报名

“在家也能应对口腔问题!”

本期爱牙课堂将特邀知名口腔青年专家、院长级种植专家张怡,为大家带来老掉牙专题讲座,全方位解读老掉牙形成的原因以及科学防治,同时分享牙齿急症问题的专业处理方式,大家不妨用微信扫一扫下方二维码,进群与口腔专家交流哦!讲座期间更有爱牙好礼相赠。

直播时间:2月29日周六上午10:00

参与方式 >>>

微信扫码入群
参与线上讲座



爱牙咨询热线:021-52921992

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至:13331917156



■本期直播嘉宾

张怡

知名口腔门诊院长
综合齿科专家
中华口腔医学会会员

擅长:前牙美学修复,瓷贴面修复,ITI,NOBLE等种植修复,牙齿缺损嵌体修复,牙体牙髓病诊治等

牙周疾病是常见的口腔疾病,是引起造成牙齿松动、脱落的主要原因之一,也是危害人类牙齿和全身健康的主要口腔疾病。疫情期间做好牙周的清洁维护非常重要!牙周出现病变应该如何应对?知名口腔专家张怡院长为我们支招!

问:牙龈时不时出血,吃水果、啃排骨时嘴巴里老是一股血腥味,牙齿颜色都变成深红色了,是不是得了大病?

答:其实,单纯的牙龈出血并非严重或危及生命的疾病,大多数人出现牙龈出血的原因为口腔卫生状况太差,大量细菌牙结石堆积在牙龈缘附近,刺激牙龈引起的炎症表现。这种情况一般通过冷水含漱几分钟后即可自行停止。

平时需要加强自我口腔卫生维护,使用正确的刷牙方式刷牙,每天早晚两次,每次需保证三分钟时间。还应养成每天至少使用牙线或牙缝刷一次的习惯,以便更好的清洁牙齿邻面。对于牙龈出血比较明显的患者,还可短期内配合使用抑菌类的漱口水,每天三次,每次含漱一分钟时间。

此外多食用新鲜的水果和蔬菜,戒烟,缓解精神压力并保证充足的睡眠,都有利于改善牙龈出血

症状。待疫情得到控制,口腔门诊开业后,需要及时前往口腔诊所进行全面的牙周系统检查及治疗。

问:好几颗牙齿松动了,用手一碰来回晃动,需要自己拔掉吗?怎么办?

答:需保持口腔卫生,选择小头软毛刷头的牙刷,采用巴氏刷牙法,每次三分钟,避免用松动牙咀嚼,勿用手摇晃松动牙,疼痛明显时用淡盐水或漱口水漱口,服用消炎药和止痛药环节,等疫情结束后前往口腔诊所进行牙周检查及治疗。

问:牙龈红肿疼痛,太难受了!是上火吗?可以吃消炎药吗?

答:出现牙龈肿痛,先判断是否存在食物嵌塞,如果有可以用牙线或牙签取出嵌塞食物。无嵌塞轻症肿痛时可以加强自我口腔卫生,早晚刷牙配合饭后及时清洁。如果牙龈肿痛明显,已经影响进食,可以配合使用抗菌消炎的漱口水缓解症状。如果在加强口腔卫生维护,使用漱口水后肿痛继续加重,可以口服抗生素,如果出现牙龈甚至颌面部明显肿大者,请做好个人防护,戴好口罩的前提下,选择就近口腔急诊科急诊处理。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

16号线动态调试新车

4月有望上线增能 未来将改6节编组

今天凌晨0时许,上海地铁新购的首列16号线列车缓缓驶出龙阳路站,开启第一次信号设备动态调试。以每小时约20公里的低速,从龙阳路站到航头东站“慢跑”了一个来回,忙到3时30分回库。

这列新车由中车株洲电力机车有限公司生产,自去年11月25日抵沪以来,已完成车辆及信号设备的各项静态调试。“这是它头一回上线动调,重点实测轨旁数据,再和车载软件的数据核对,验证信号系统可靠性。”上海地铁维保公司通号分公司副总经理王历琇说。

15列新车分3次投运

上周六起,16号线等5条地铁把末班车提前至21时,检修和调试等维保专业迎来宝贵的“黄金窗口期”。“新车信号调试从年初四开始,原本需要3个多月,现在有效作业时

间倍增,力争把工期缩短到2个月,3月底前结束调试。”王历琇介绍,通过调试的列车将取得安全证书,不载客试跑一段时间后,就能上线补充运力。

16号线本次共增购15列新车,均为6节编组的A型列车,已到位3列,年内将陆续抵沪调试,计划分三次投入运营,为全线增能。近年来,沿线建成多个大型居住区,16号线的客流压力越来越大。目前共投运33列,包括10列6节编组(均为2列3编重联拼接而成)和23列3节编组。

全新的6编列车逐步上线后,将替换3编列车。被换下的车,会尽快寻找搭档“配对”重联。未来,16号线有望全部由6节编组列车运营。

4节座椅改为全纵排

走进车厢,最直观的感受是“座椅变了”——第1、2、5、6节车厢的座

椅,不再像现有16号线列车那样“火车式排布”,而是采用全纵排设计,为站立的乘客留出了更多空间;第3、4节车厢座椅依然保留横排方式,但车身更长。与重联式“老6编”相比,“新6编”的载客量提高了近200人。

车厢精心设计小细节

车厢内还有一些精心设计的小细节,如:每两节车厢连接处,都设置了3到6个USB插口,旁边贴着硕大的充电图标,以解乘客燃眉之急;车厢里顶上有分散排列的变频空调出风口,不同于以往的集中出风,既节能环保,又营造了“无风感、无温差”的乘坐环境;最后一排座椅下配备了红色的干粉灭火器;地上画出了醒目的残疾人专用区域标志;车底还有无线传输、能耗记录等科技装置,是智能运维的好帮手。

首席记者 曹刚

新民随笔

前天是农历二月二,龙抬头。受到疫情影响,大多数的理发店都无法正常营业。宅家一个月,疯长的头发依然无法盼来Tony老师的妙手,不少人开始“自我拯救”。电动理发器在电商那儿卖断了货,朋友圈里,各种自助修剪的发型闪亮登场。

宅家让人技能点飙升,相比高难度的理发,更常见而实惠的是,疫情之中,诞生出一批“中华小当家”。

不点外卖,不敢外出。平时十指不沾阳春水的各位就开始展现出无穷的想象力来。抖音领进门,修行在个人。最近几周可能是中国年轻人在网上秀厨艺最密集的时期。烤饼干太普通,电饭煲做蛋糕、炸油条、做凉皮成了网红技能。蒸包子、蒸花卷、泡咸菜,也要搞起。自制薯片、烧烤和串串都不是难事。年长的自信,年少的轻狂,无数食物在厨房被迫成了精。给我一个烤箱,我可以撑起烧烤半边天。花前月下的浪漫变成了相濡以沫的一蔬一饭,宅家年轻人用对厨房的热爱增强抗“疫”信心。

宅家使人进步。这是有历史依据的。

1830年秋天,因为碰上霍

乱暴发,交通阻断,普希金被迫在波罗金诺村待了3个月。因为无事可做,普希金在这段时间里创作了6部中篇小说,27首抒情诗,还有著名的戏剧《叶甫盖尼·奥涅金》,奠定了他在俄国文学史上的地位——疫情反而成为作家高产的一个契机。

时间再往前推几百年,1665年的伦敦,鼠疫在城中暴发。剑桥的停课持续了18个月,年轻的牛顿回到老家,开启“自我隔离”时期。18个月几乎与世隔绝的生活,成为他后来几十年学术之路的起点。我们今天熟悉的牛顿的三大运动定律、万有引力这些研究,均始于此。

就像牛顿自己说的:“在那些日子里,我正处于创造的旺盛时期,我对于数学和哲学,比以后任何年代都更为用心。”

宅家能宅出牛顿或者普希金,并非所有人都能复制这样的成功。但对于所有人而言,如何利用好这段时间,创造出属于自己的价值却是共通的。宅家也能宅出另类专家,无论是厨艺等生活技巧,还是文学与科学。在潜心宅家的阶段,寻找自己以往所喜爱却无法投入的“副业”,然后从中找到乐趣。待到春和景明,这将成为每个人自己的抗“疫”收获。

宅家的收获

厉苒苒

第四批上海市普通特色高中公示

本报讯(记者 陆梓华)“上海教育”网站发布信息,从即日起至2020年3月2日,第四批“上海市特色普通高中”学校命名将在网上公示,广泛听取社会各界的意见和建议。上海市徐汇中学、上海音乐学院附属安师实验中学、华东师范大学附属枫泾中

学等3所高中上榜。

为推动本市高中教育改革和发展,促进高中学校错位发展、特色发展和可持续发展,推进高中教育从分层教育逐步向分类教育发展,本市积极开展特色普通高中创建工作。

目前,上海已有曹杨中学、甘泉

外国语中学、华东政法大学附属中学、上海海事大学附属北蔡高级中学、同济大学第二附属中学、华东师范大学附属东昌中学、上海戏剧学院附属中学、上海理工大学附属中学、嘉定区第二中学等9所特色普通高中。