

国人口腔健康素养正在提高

“牙疼不是病，疼起来真要命”是大家对口腔尤其是牙齿疾病最直观的感受。不久前的第29个“全国爱牙日”期间，国家卫计委公布的第4次全国口腔健康流行病学调查结果显示，中国民众的口腔健康素养水平正在逐步提高，同时，也有不少问题应引起民众的注意。

每天刷牙两次比例提高

从1983年开始，我国约每10年开展一次口腔健康流行病学调查。不久前，中华口腔医学会联合中国疾控中心 and 全国35个口腔医学院校等，共同开展了第4次全国口腔健康流行病学调查，摸清了中国民众口腔健康状况的“家底”。

“近年来，城镇居民口腔健康素养水平正在逐步提高。”国家卫计委疾控局监察专员常继乐分析说。调查显示，口腔健康知识的公众知晓率超过六成，高达84.9%的调查对象认同口腔健康的重要性，认为定期检查和自我维护口腔健康是必要的。

认可是一回事，落实到具体行动中又因人而异。刷牙是个人最常见、最有效的自我口腔保健措施。由于牙齿表面不停地形成菌斑，因此从牙齿长出开始就应当每天坚持早晚刷牙。调查显示，目前我国5岁、12岁儿童和成人每天两次刷牙率分别为24.1%、31.9%和36.1%，城市高于农村，女性高于男性，与10年前相比进步明显。

不过，这也意味着只有不足四成的成年人每天坚持刷两次牙。常继乐表示，虽然每天两次刷牙率这一指标

值和过去比有明显增长，但还有很大的提升空间。

龋病困扰“一老一小”

儿童和老人是最容易患牙病的群体。从调查结果看，尽管情况相比10年前有所改善，但龋病仍然困扰着儿童及老人。

儿童是龋病高发人群，龋病发生与糖的摄入、口腔卫生等因素密切相关。随着居民生活水平提高，含糖食品和含糖饮料的摄入量呈上升趋势，其中儿童受影响最大。调查显示，与10年前相比，5岁和12岁儿童龋患率分别上升了5.8和7.8个百分点。虽然填充治疗比率也随之上升，但总体水平仍较低，龋病的防治仍需重视。

“牙疼不是病”的观念是错误的。中华口腔医学会前会长王兴说，龋病从儿童阶段如果得不到重视和治疗，后期用牙又不注意，很容易发展成为牙髓炎等严重疾病，届时，治疗的痛苦、复杂、费用昂贵程度都会大大提升。

与儿童相比，老年人的口腔健康状况向好。人的口腔内正常有28至32颗牙齿，牙周病和龋病是中老年人牙齿缺失的主要原因。牙齿缺失不仅影响患者的口腔功能和美观，也会增加消化系统负担和心理压力。

2016年，65岁至74岁的老年人存留牙数为22.5颗，与10年前相比增加了1.5颗。而65岁至74岁的老年人，全口无牙比例为4.5%，与10年前相比下降了33.8%。

常继乐透露，目前我国65岁至74岁老年人中，牙齿缺失的修复比例为63.2%，但仍有近半老年人不能及时修复缺失牙齿。



中年人提升保健意识

调查还显示，集各种压力于一身的中年人，正成为口腔疾病的易感人群。

牙石是口腔内矿化的牙垢和菌斑，是引起牙周病的始动因素。牙龈出血提示牙龈有炎症，是判断牙龈炎症活动性的指标，也是牙龈炎、牙周炎的临床表现之一。

牙石检出率和牙龈出血检出率是成人牙周健康状况的重要指标。目前，我国35岁至44岁的人，其牙石检出率为96.7%，牙龈出血检出率为87.4%，几乎覆盖了该年龄段的全部群体。

王兴认为，中年人工作压力大，普遍不重视口腔健康。“中年人再忙也不能忽视口腔健康，否则进入老年后，日子就会很难过，一旦咀嚼功能丧失，就谈不上生活质量。”他说。

近年来，龋齿、牙周病等口腔疾病已成为影响国民健康的常见病、多发病，不仅影响咀嚼、发音等生理功能和美观，还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等有密切关系，必须引起足够的重视。

常继乐坦言，随着社会发展水平的不断提高，口腔疾病医保报销范围也将会进一步扩大。他倡议将口腔健康检查纳入全身体检范围，及早发现口腔隐患，未雨绸缪。

(毛振华 王 宾)

国家基本公共卫生服务项目(100问)

95.什么是卫生监督协管？

答：卫生监督协管是指乡镇卫生院、村卫生室及社区卫生服务中心（站）等基层医疗卫生机构，协助区（县）卫生监督机构，在辖区内依法开展食品安全信息报告、职业卫生咨询指导、饮用水卫生安全、学校卫生、非法行医和非法采供血信息反馈报告等工作，并接受卫生监督机构的业务指导。

96.卫生监督协管服务有哪些内容？

答：卫生监督协管服务内容包包括：①定期进行卫生巡查，发现或怀疑有食物中毒、食源性疾病、食品污染等对人体健康造成危害或可能造成危害的线索和健康事件；发现农村集中式供水、城市二次供水和学校供水异常情况，以及可疑传染病患者和非法行医、非法采供血等相关信息，及时报告有关部门并协助调查。②发现从事接触或可能接触危害因素的服务对象，对其开展职业病防治宣传教育、咨询、指导。③开展食品安全、饮水安全、职业病防治等法律法规与卫生知识宣传，协助对相关从业人员进行培训。

97.开展卫生监督协管服务对居民有什么好处？

答：通过卫生监督协管，可以解决目前基层卫生监督存在的问题。①及早发现各种卫生安全问题，与可疑传染病、职业病患者，及早处理隐患，及早救治病人，惠及广大人民群众。②通过卫生宣传，提高城乡居民对卫生法律法规与卫生知识知晓率，提高人民群众的食品安全和疾病防控意识，最大限度地减少突发公共卫生事件的发生，切实为广大群众提供卫生健康保障。③充分发挥卫生监督协管员的前哨作用，通

过日常监督、群众举报等方式及时发现违反卫生法规的行为。

98.什么是食品安全？

答：食品安全是指食品中不应包含有可能损害或威胁人体健康的有毒、有害物质或不安全因素，不可使使用者引起急性、慢性中毒或感染疾病，不能产生危及使用者及其后代健康的隐患。

99.职业危害因素主要有哪些？

答：工作场所中的职业危害因素可分为三类：①生产工艺过程中的有害因素。包括化学因素和粉尘、物理因素如噪音、电离辐射等，以及生物因素，如炭疽杆菌、布鲁菌等传染性病原体。②劳动过程中的有害因素。包括劳动制度不合理、劳动强度过大、过度精神或心理紧张以及长时间不良体位、劳动工具不合理等。③生产环境中的有害因素。包括自然环境因素、厂房建筑或布局不合理以及生产环境污染等。

100.什么是《生活饮用水卫生标准》？

答：《生活饮用水卫生标准》由卫生部、国家标准化委员会发布，针对饮用水中与人体健康相关的各种成分，制定了106项水质指标，这些指标的制定是根据对人体健康的毒理学和流行病学资料，经过危险度评价后确定的。同时，还规定了有关从业行为规范。这个标准以保护人群健康和保证人类生活质量为出发点，是我国为保障饮用这饮水安全的强制性标准，具有法律效力。（完）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

艾滋病病毒抗体检测初筛结果阴性说明什么？用不用再复查？

阴性结果有两种可能：

1.受检者没有感染艾滋病病毒。

2.虽然感染了艾滋病病毒，但还没有产生足够的能检测出的抗体，仍处窗口期内。目前关于“窗口期”的长短，说法很不一致。原因是由于个体差异，每个人感染了艾滋病病毒后体内出现抗体的时间长短可能不一。能否检测出艾滋病抗体，一方面取决于人体抗体的浓度，另一方面取决于检测抗体方法的灵敏性。随着检测技术的发展，检测试剂的灵敏性越来越高。绝大多数人在感染艾滋病病毒后的第4～8周之间，体内可以检测出抗艾滋病病毒抗体。

几乎所有的的人在感染发生3个月后可以检测出抗体。

因此，如果有过高危行为的人在窗口期过后初筛检测艾滋病病毒抗体结果阴性，可以排除艾滋病病毒感染，不需要复查。如果在窗口期内，即使初筛试验结果阴性，仍需要随访复检。

(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

优化生态环境公共服务
促进高质量发展

生态环境部日前印发《关于生态环境领域进一步深化“放管服”改革，推动经济高质量发展的指导意见》，部署深化“放管服”工作。各地要深刻领会精神，进一步深化“放管服”改革，优化生态环境公共服务，全面提升推动经济高质量发展的保障能力。

我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段，经济发展面临新的形势，不稳定不确定因素在增多。通过深化生态环境领域“放管服”改革，优化生态环境公共服务，有助于激发市场活力与动力，激发有效投资空间，促进建立公平的营商环境，推动经济高质量发展。

深化“放管服”工作，优化生态环境公共服务，就要进一步简政放权，增强服务高质量发展的能力。在放上，既要“减”，更要“简”，通过最大限度简政放权、最大限度减少环评审批、最大程度压缩审批时间、最严格措施保证环评质量、最大努力提高服务质量，提高环评审批效率；同时，为重大基础设施、民生工程 and 重大产业布局项目开辟绿色通道，服务实体经济，确保最大力度激发市场活力。

深化“放管服”改革，优化生态环境公共服务，就要严格环境监管执法，为守法企业发展提供公平的竞争环境。公平的竞争环境本身就是优良生态环境公共服务的重要内容。以往大量环境违法违规企业

的存在，扰乱了公平竞争的市场秩序，影响了经济发展。深化“放管服”改革，加大环境监管力度，着力整治既无相关手续、又无污染治理设施的“散乱污”企业，能有效解决“劣币驱逐良币”的问题。严格禁止简单粗暴的“一刀切”行为，保护守法企业的权益，为其创造公平竞争的环境，为经济高质量发展提供强有力的支撑。

深化“放管服”工作，进一步优化生态环境公共服务，就要充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，调动市场主体的积极性。通过深化“放管服”改革，撬动更多社会资本进入生态环境领域，推动环保产业发展，打造高质量发展的新增长点。通过创新绿色金融政策、落实价格财税政策、创新环境经济政策，有助于把市场活力最大限度发挥出来，推动经济走上依靠创新提质增效的发展道路。此外，还要通过提升政务大厅“一站式”服务功能、大力推进“互联网+政务服务”，为企业“贴心服务”，提高政务服务效率和信息服务水平，为群众办事和市场经济发展谋便利。

各级生态环境部门要按照《意见》要求，真抓实干，进一步深化“放管服”改革，通过营造更加公平的营商环境、优化生态环境公共服务、激发市场活力，为我国经济实现高质量发展提供更加坚实的保障。

(环轩)

早饭前晨练有损健康
正常代谢功能受阻

每天一起床先锻炼，是一些人以以为常的事。不过，日本筑波大学科学家通过新研究发现，空腹运动的方式会影响人体能量和碳水化合物平衡，产生负面的锻炼效果。

筑波大学运动营养学教授德山薰平以日常进行中高强度运动的9名健康女性为对象进行试验。受试者在参试首日22点测量代谢率，23点至次日早上6点就寝，然后于8点、12点和18点摄入三餐。一组受试者在6点30分以50%最大摄氧量的运动强度进行60分钟跑步机锻炼，其余人在座位上保持安静状态。结果显示，早餐前运动组参试者与静坐组人相比，全天能量代谢和耗氧量增大；能量处于负平衡状态，正常代谢功能受阻。

人体机能处于最低谷，营养供给不足时运动，不仅难以保持当天的身体能量和碳水化合物平衡，更易导致运动意外发生。与其此时锻炼，不如静坐不动。特别是想凭借不吃早饭进行高强度运动达到瘦身目的的女性，很可能是“丢了西瓜捡了芝麻”，结果适得其反。

(宁青青)

你知道吗

治月经前后乳房胀痛方

【处方】乌药10g，煅牡蛎40g（先煎），延胡索15g（醋炙），三棱15g，莪术15g，柴胡10g。

【制用】上方为一剂量。每日一剂，水煎3次，每次煎取药液100—150毫升，分3次（早饭前，午、晚饭后）温服。

【功能】疏肝解郁，化痰止痛。

【主治】月经前后及平时乳房胀痛，或有节块，或疼痛拒按。

【禁忌】辛辣，油腻。

(白城市中医老科协:王文卿)

每周一方

如何用小儿捏脊疗法治未病？

捏脊

中医“治未病”的根本原则在于道法自然、平衡阴阳，通过预先采取措施，防止疾病的发生与发展。它包括未病先防、既病防变、病后防复等多个层次，将预防思想贯穿于疾病的前、中、后3个阶段。捏脊疗法充分地体现了这一宗旨，效果尤显于小儿。小儿脏腑娇嫩，形气未充，五脏六腑功能均不足，尤其以肺、脾、肾三脏更为突出。肺、脾、肾三脏虚损而致卫外不固，反复感冒，病性多为本虚标实，其发病关键不在邪而在于正气不足。捏脊疗法通过刺激督脉、膀胱经等经络以及肺俞、脾俞、肾俞等背俞穴，能有效地培元固本，补气、健脾、强肾，补益气血，提高人体的免疫机能，从而抵御外邪入侵，有效防止外感以及复发。

晋代葛洪《肘后备急方·治卒腹痛方》中记载：“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”这是目前见于诸文献的最早记录。经后世医家不断的临床实践，逐渐发展成为捏脊疗法。捏脊疗法的部位在人体背部，脊柱两旁。背部是人体一个极其重要的部位，尤其是脊柱，是人体的中线。脊柱是大脑的延伸，大脑通

过脊髓指挥全身的活动。脊柱是督脉循行的部位，为什么叫“督脉”呢？督就是“总督”的意思，督脉是总督全身阳气的一条经脉。脊柱两旁是足太阳膀胱经循行的部位，膀胱经是人体循行部位最广的一条经脉，阳气最多。唐太宗李世民在一次看医书时，忽然掩卷沉重地说道：“人体的五脏六腑都连在背上，而我们国家的刑罚中有一条是要打犯人背部的，这不是会把人打死吗？”于是他颁布命令，不能再打犯人的背部，改为打大腿和屁股。这足见后背及脊柱的重要。

捏脊疗法操作简便，施术者两手沿小儿脊柱两旁，连续地扶提肌肌，边捏边向前推进，自尾骶部开始，一直捏到项枕部为止，一般捏到大椎穴，也可延至风府穴。重复3～5遍后，再按揉肾俞穴2～3次。施术时小儿的体位以俯卧位或半俯卧位为宜，务使卧平、卧正，以背部平坦松弛为目的。还要注意周围环境，应舒适安静，温度适宜。最好父母相互配合，一个在操作的时候，另外一个入注意分散小孩注意力，因为捏脊疗法会产生一定程度的痛感。准备好推拿介质，可以选用凡士林或BB油，

用来涂在小孩脊柱部位，以起到润滑作用，避免损伤小孩娇嫩的皮肤。捏脊者注意剪短指甲，手部温暖，动作轻柔，频率适中。

督脉主一身之阳气，督脉上几个主要穴位都是升阳的穴位。根据经络按摩“顺经为补，逆经为泻”的原则，顺督脉自下而上捏脊的目的是升阳，属补法。对于小儿发育迟缓、营养不良等病患均有较好的效果，可增强小儿体质。下捏脊顺序跟上捏脊相反，逆泻督脉，有清热泻火通便之效，属于泻法，平时多用于实热证，可消食化积，预防习惯性的食积发热、便秘等症。因此，捏脊要区分小儿体质及当时的身体情况，才能防患于未然。（王红蕊）