



九成人的口腔都不健康!

想要口腔健康,得这么做!

口腔健康是全身健康的重要组成部分,是反映一个国家或地区居民身心健康、文明水平的重要标志。口腔疾病也是影响我国居民健康的常见病与多发病,不仅影响口腔咀嚼、发音等生理功能,还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等全身疾病有密切关系。

2017年发布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,随着经济社会的发展,人们饮食习惯的改变,儿童龋病患病率呈上升趋势,成年人牙周健康状况不容乐观。

这当中,每天的饮食习惯与口腔健康有着很密切的关系。

9成人口腔都不健康

世界卫生组织(WHO)对口腔健康的标准包括两方面:

1. 牙齿清洁,无龋洞,无痛感

牙齿表面没有能够肉眼看到的,比如食物残渣、软垢、色素,没有刷不干净牙齿造成的牙结石沉积;也没有因为牙齿龋坏造成的黑色、褐色洞;同时也没有疼痛。

2. 牙龈颜色正常,无出血现象

健康牙龈的颜色呈淡粉色,比较紧密地包绕在牙齿和牙槽骨的周围,保护我们的牙齿和牙槽骨,整个口腔没有牙龈和粘膜的出血、疼痛、不适的症状。

“中国90%以上的人群都达不到最基本的口腔健康标准。”北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙教授说,完全能达到口腔健康标准的人群仅有0.22%。而且,饮食习惯确实会影响口腔健康。不良的饮食习惯会影响到牙齿的健康和牙龈口腔黏膜的健康。

比如喜辣、喜烫的饮食习惯,口腔黏膜易受刺激、受损从而引发溃疡、口气异味,甚至加重牙龈炎症,红肿、出血、肿胀等。

再比如有人喜甜食,含糖食物、饮料,以及碳酸饮料等等容易导致龋齿,引发酸蚀症等口腔疾病和问题。熬夜吃宵夜,麻辣小龙虾、烧烤成为

宵夜中最受欢迎的偏好,加上没有时间维护口腔卫生,无论是牙齿还是黏膜,在这种食物残渣刺激的情况下,造成的问题就会更加明显。

值得注意的是,抽烟、喝酒、工作压力也会让口腔问题“一触即发”,疼痛、肿胀、脓肿等口腔急症接踵而至,危害口腔健康和全身健康。

如何避免对口腔的伤害?

(1)避免选择会损伤口腔软硬组织的食物,如太辣、太烫的食物,高糖食物,过于精细的食物,含糖饮料、碳酸饮料等。

(2)养成良好的口腔卫生习惯,关注自己的口腔健康,注意口腔的清洁卫生,吃完喝完漱漱口,每天至少用一次牙线清洁牙缝。如果出现口腔问题,如口腔黏膜受损、牙龈出血、肿痛、修复黏膜损伤作用的牙膏。

(3)养成良好的生活习惯,早睡早起,少熬夜,少吃宵夜。

常见的口腔问题可以这样应对

1. 口气、口腔异味

建议:做好口腔清理,采用正确刷牙方法,把牙缝当中的食物残渣清除干净。刷牙后拿舌尖去舔你的牙面,如果特别光滑,说明刷干净了。舌背上的舌苔有大量的厌氧菌生长,刷牙完之后要刷一刷舌苔。

2. 牙周病,牙龈出血、肿痛,口腔黏膜损伤

建议:牙周病,首先要到正规的口腔医疗机构请口腔医生帮忙诊治。其次,把牙刷干净外,应遵循医嘱选用专业口腔护理型牙膏,快速促进受损的口腔黏膜愈合、减少牙龈出血,缓解症状。

无论是口腔疾病,还是口腔症状,都是可防可控的。有良好的生活习惯,有良好的行为生活方式,做到饮食有节、起居有常,关注自己的健康,我们就能够预防疾病于未然之中。

(据新华网)

夏季中暑怎么办?

这些“高危人群”要注意了

>> 婴幼儿及儿童 <<

◆他们更易受到高温的影响,并且更需依赖他人的帮助来安排适宜的环境和补充水分。

>> 65岁以上的老年人 <<

◆他们身体机能可能无法有效地应对、处理高温给身体带来的伤害,身体对温度改变的感知和响应会变得迟缓。

>> 工作或运动强度过大的人 <<

◆他们有可能脱水,更易中暑。

>> 病人 <<

◆尤其患有心脏病、高血压或正在服用某种药物的人,如服用治疗抑郁症、失眠、血液循环不良等药物人群,更易受到高温的影响。

中暑是夏季常见的一种症状,在高温并高湿的环境中更容易发生。哪些人是中暑的“高危人群”?出现中暑情况怎么办?如何预防中暑?

为什么会发生高温中暑?

在炎热的夏季或初秋,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

什么人中暑的风险最大?

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。

出现中暑情况怎么办?

中暑可分为轻症和重症中暑。轻症中暑表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。

遇到高温天气,一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时,要注意降温。如高温下发生有人昏迷的现象,应立即将昏迷人员抬放至通风阴凉处,浇凉水以降低昏迷者的体温,随后要持续监测体温

具体急救措施

轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息,解开衣扣,腰带,敞上衣。可服十滴水、仁丹等防治中暑的药品。

如果患者的体温持续上升时,有条件可以澡盆中用温水浸泡下半身,并用湿毛巾擦浴上半身。

如果患者出现意识不清或痉挛,这时应采取昏迷体位。在等待急救的同时,注意保证呼吸道畅通。

怎样做可以预防中暑发生?

饮食及休息 高温状态不论运动量的大小,都要增加液体摄入量,不要等口渴才喝水。不要喝含酒精或大量糖分和过凉冰冻饮料,这些饮料会导致液体更多流失以及引起胃部痉挛不适。不得不从事体力劳动或剧烈运动时,运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。少食高油高脂食物,饮食尽量清淡,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜,保证充足的睡眠。

穿着防护 必须室外活动时,要选择轻薄、宽松及浅色衣裤,注意防晒、降温,佩戴遮阳帽、太阳镜,涂抹SPF15或以上的防晒霜。

环境 高温天气里应尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。使用电扇可暂时缓解热感,一旦气温升高至32℃以上,电扇对减少中暑发生效果甚微。用凉水洗脸、擦拭身体,或待在空调房里是最好的降温措施。要让自己的身体慢慢习惯对高温的耐受力。

(据人民网)

拍卖公告

受委托,我公司将于2021年7月27日10时,采用有保留价的增价拍卖方式,在拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)公开整体打包拍卖旧机动车4辆(江铃皮卡赣GF6957、现代索纳塔纳 GBA907、大众桑塔纳 GNR588、大众桑塔纳 GNR2291R),参考价4万元(详看备案)。咨询展示及报名截至时间:自公告之日起至2021年7月26日12时止。竞买人须交纳竞买保证金5000元及报名资料费100元(不退)方可获得竞买资格。

联系电话:13979272037 殷经理(现场看样)18907928081 谢经理(拍卖报名)

江西泽泓司辅拍实业有限公司

安远县南坑矿业有限公司年开采11.5万立方米建筑石料用变质砂岩矿建设环境影响评价信息第二次公示

我公司已委托赣州市奥因环保科技有限公司进行“安远县南坑矿业有限公司年开采11.5万立方米建筑石料用变质砂岩矿建设环境影响评价”环境影响评价工作,现环境影响评价报告征求意见稿已编制完成。根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),现对该项目环境影响评价报告征求意见稿公示。

公示内容如下:

(一)环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1Ue8P9VvMbA5ohTgBS40JCA 提取码:7m9v 查阅纸质报告书的方式和途径:江西省赣州市安远县兴国汽车城6#3-3 胡文勇 13507979588

(二)征求意见稿的公众范围:征求意见稿的范围:项目及附近可能受影响区域内的居民、机关及企事业单位等。

(三)公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/10XJyh1V_Y01-8F8SRgbqQ 提取码:h2wq

(四)公众提出意见的方式和途径:1.将填写好的意见反馈表发送至邮箱 wrs2733@163.com; 2.公众可自行下载打印意见反馈表,并邮寄至安远县兴国汽车城6#3-3安远县南坑矿业有限公司 胡文勇 13507979588。

(五)公众提出意见的起止时间:本次公示征求公众意见的时间为公示之日起10个工作日。

安远县南坑矿业有限公司 2021年7月19日

关于“江西省宏迪生态农业发展有限公司牛-草-果生态循环种养产业园建设项目(一期)”环境影响评价的第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等相关规定,现将有关“江西省宏迪生态农业发展有限公司牛-草-果生态循环种养产业园建设项目(一期)”环境影响评价事宜公告如下:

一、建设项目名称及概要:江西省宏迪生态农业发展有限公司牛-草-果生态循环种养产业园建设项目(一期)位于江西省抚州市黎川县潭溪乡五星村沙洲坪村小组。厂区中心地理坐标:E117°1'14.80421",N27°16'49.84655"。一期项目占地面积11951.8m²,主要建设内容为牛舍、草料库、青储池、办公用房、干粪棚、沼气池及一整套污水处理设施等。该项目建成后,可形成年存栏500头肉牛的规模。

二、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:(1)环评报告征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Xd_WAtR3SD0mW25gTucW5g?提取码:2ouk;(2)纸质报告书查阅联系方式:环评单位:江西新咨华奕环保科技有限公司,联系人:刘工,联系电话:0791-88116290, E-mail:2557212335@qq.com;地址:江西省南昌市红谷滩新区学府大道1号新地阿尔法小区2&3期34#酒店公寓-2404室

三、征求意见稿的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

四、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1q7918AEsgFbmq-GcVXR1gg?提取码:03ek

五、公众提出意见的主要方式:在公示期间,公众(单位和个人)可通过邮件或电话与建设单位或其委托的环境影响评价报告编制单位联系,发表对该项目建设及环评工作的意见和看法。

江西省宏迪生态农业发展有限公司 2021年7月19日

彭泽县彭湖湾工业园污水处理厂扩建工程环境影响评价第二次公告

《彭泽县彭湖湾工业园污水处理厂扩建工程环境影响评价报告》(征求意见稿)现已形成,按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),征求与项目环境影响评价有关的意见,公开信息如下:

一、环境影响评价报告征求意见稿:公众可自公示之日起10个工作日内到彭湖湾工业园污水处理厂查阅纸质版环境影响评价报告,地址为:彭泽县彭湖湾工业园区东侧现有污水处理厂内。环境影响评价报告征求意见稿全文链接为:https://pan.baidu.com/s/1ep4yBAtwRuMte-PYnZcgOKg 提取码:godk

二、征求意见稿的公众范围:本次征求意见稿的公众范围主要为评价范围(约2.5公里范围,不限)内的保护目标、相关部门和机关、事业、企业单位代表等。

三、公众提出意见的方式和途径:公众打电话或发电子邮件给建设单位。联系电话:王先生13870212309;电子邮箱:553147932@qq.com。

四、公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1v4SUL4Ft5SAWYghNV5Zg 提取码:0lcz

五、公告提出意见的起止时间:本次信息公示时间为自公告之日起10个工作日内。特此公告

彭泽县城发水务有限公司 2021年7月19日

公告

2021年7月10日,江西省莲花县烟草专卖局执法人员根据举报线索,会同邮管部门在江西省萍乡市莲花县升坊镇工业园圆通速递中转站内,依法查获1起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件,具体如下:

快递单号:圆通速递(YT5622898684039、YT5622897331601),卷烟品牌数量为:84mm芙蓉王(硬)5条,84mm中华(硬)4条,合计2个品种9条卷烟。

请以上货主自收到本公告之日起7日内到江西省莲花县烟草专卖局(地址:江西省萍乡市莲花县勤王路209号,联系电话:0799-7225280,联系人:周建华)接受调查处理。若逾期不来处理,我局将参照《烟草专卖行政处罚程序规定》(工业和信息化部令12号)第五十八条的程序规定,对上述卷烟进行处理。

特此公告。

江西省莲花县烟草专卖局 2021年07月19日

收回烟草专卖许可证公告 编号:湘烟公[2021]第021号

因无法收回下列烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第五十四条规定,现予以公告。公告期一个月期满视为收回:

许可证号码	企业名称(字号)	经营者/法定代表人(负责人)	经营地址
360313104433	无字号	曾衍明	江西省萍乡市湘东区湘东萍钢新建村

萍乡市湘东区湘烟草专卖局 2021年7月19日

烟草专卖许可证文书送达公告 编号:湘烟公[2021]第020号

根据《烟草专卖许可证管理办法》(工业和信息化部第37号令)第五十条规定,我局对下列停业期届满后未申请恢复营业,且经我局公告一个月后仍未来办理相关手续的持证户,已依法做出收回烟草专卖许可证决定,由于下列持证户无法取得联系,出具的《收回烟草专卖零售许可证通知书》无法送达,现我局采用公告送达的方式履行烟草专卖零售许可证行政许可文书送达义务。

本公告自发布之日起即视为送达。特此公告

许可证号码	企业名称(字号)	经营者/法定代表人(负责人)	经营地址
360313104433	无字号	曾衍明	江西省萍乡市湘东区湘东萍钢新建村

萍乡市湘东区湘烟草专卖局 2021年7月19日

公告

周国庆:本院受理原告高建丰诉你租赁合同纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达本院(2021)赣1002民初1793号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于江西省抚州市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

江西省抚州市临川区人民法院

公告

2021年7月13日,安源区烟草专卖局执法人员会同邮政管理人员在萍乡市经济技术开发区圆通快递萍乡分公司依法查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的卷烟84mm贵烟(国酒香30)3条,84mm白沙(和天下)1条,共计2个品种4条;快递单号:YT5630023324608。

请货主自收到本公告之日起7日内到萍乡市安源区烟草专卖局(地址:萍乡市安源区跃进北路159号,联系电话:0799-6222170,联系人:黎丽君)接受调查处理。若逾期不至,我局将依法对查获的卷烟进行处理。

本公告自发布之日起经过三十日视为送达。特此公告。

萍乡市安源区烟草专卖局 2021年7月19日

减资公告

上饶市皇顺汽车服务有限公司(91361121MA39A58U5N)经全体股东会决议,将本公司注册资本由100万人民币减至70万人民币。债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务或提供相应担保,逾期视为放弃。联系人:徐邱,联系电话:13694833668。

上饶市皇顺汽车服务有限公司

经济晚报刊登热线: 18970034856