

萌娃化身“小牙医” 开启护牙新体验

烟台市口腔医院举办爱牙月系列活动之“小牙医”职业体验



YMG全媒体记者 张莘 摄影报道

“快来看看你们小伙伴的牙齿哪些是坏的，帮我指出来。”25日，烟台市口腔医院举办爱牙月系列活动之“小牙医”职业体验。50名幼儿园小朋友参加了活动，在趣味问答中学习口腔卫生知识，在儿童口腔科体验“小牙医”，参观烟台市口腔医院院史馆。家长们纷纷表示，活动“干货满满”，既让孩子在互动中学习了牙齿保健知识，又增强了他们保护牙齿的意识。



学习护牙爱牙知识

“小朋友们，你们知道乳牙有多少颗吗？”“牙齿都有什么功能？”“这颗牙齿为什么变黑了？”“哪些小朋友最容易得龋齿？”……烟台市口腔医院口腔预防科主治医师朱宁用提问的方式，巧妙地普及牙齿健康知识。她的每一个提问都得到了在场小朋友的踊跃回答。在轻松愉快的互动中，小朋友学到了爱牙护齿的知识。

随后，朱宁拿起了牙齿模型进行现场刷牙教学，直观地展示“圆弧刷牙法”以及牙线的使用方法。

“刷牙是预防口腔常见疾病的重要方法，其目的是尽可能清除牙菌斑。正确的刷牙方法对于维护口腔健康乃至全身健康都至关重要。”她提醒家长，6岁以下的儿童还难以掌握和完成精细复杂的刷牙动作，需要家长帮助刷牙。正确的刷牙方法是将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每个部位反复画圈5次以上，刷前牙内侧时需将牙刷竖放。刷牙时应确保牙齿的各个面均刷到。每天应早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟。



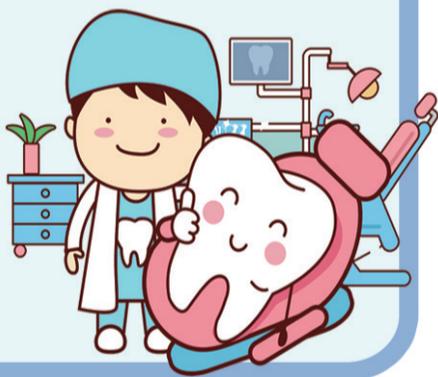
“小牙医”大体验

小朋友们还参与了一场特别的“小牙医”体验活动。

在儿童口腔科，小朋友在医生的指导下互相检查口腔。“我今天学到了很多保护牙齿的知识，还当了一次‘小牙医’。”幼儿园中班的万子俊小朋友高兴地说。陪同孩子参加活动的家长刘晓亮告诉记者，这样的活动很有意义，不仅让孩子了解了损害牙齿的行为，而且学会了保护牙齿的知识。家长也学到了口腔健康知识和正确的刷牙方法。

据烟台市口腔医院口腔预防科主任夏龙亮介绍，“小牙医”职业体验活动自2016年启动，既能让小朋友们对口腔医生的工作有更直观更具体的了解，消除对看牙的恐惧，又能激发他们对口腔健康知识的兴趣，引导他们关注口腔健康，从小培养良好的口腔卫生习惯。

他表示，家长若想带孩子参加“小牙医”职业体验活动，可以拨打口腔预防科电话报名，满10组家庭医院便可组织一次体验活动。烟台市口腔医院口腔预防科：6611070。



145种遗传病可致儿童痴呆症

澳大利亚研究人员近期确定了145种可导致儿童痴呆症的遗传性疾病，旨在提高社会各界对这些疾病严重程度的认识。相关研究结果已发表在《脑》季刊上。

儿童痴呆症是由一系列遗传性疾病引起的进行性脑损伤造成的。就像成年痴呆症患者一样，儿童痴呆症患者也会出现记忆丧失、精神错乱、性格改变、睡眠严重紊乱，以及在集中注意力、理解能力、学习和沟通等方面的障碍。

一个由澳大利亚阿德莱德大学领衔的研究团队对该国及海外已发表的数据展开建模和分析，结果显示儿童痴呆症症状通常在患者两岁半时开始出现，平均诊断年龄约为4岁。患者的平均预期寿命仅为9年，70%的患者在18岁之前死亡。

研究人员表示，导致儿童痴呆症的这145种遗传性疾病非常复杂且多样，比如克拉伯病、桑德霍夫病、亨廷顿舞蹈病等，但共同点是都会造成进行性神经认知能力下降和预期寿命严重缩短。研究结果更清晰地揭示了哪些人易受到这些极具破坏性且未被充分认识的疾病带来的影响。

研究人员呼吁加大资金投入来研究针对儿童痴呆症的有效治疗方法，同时迫切需要改善对受影响家庭的护理和支持。这项新研究将提高研究人员、临床医生、政府和政策制定者对这些疾病严重程度的认识。 据新华社

一种蛋白激酶能调控细胞初级纤毛的缩短

人体大多数细胞表面存在被称为初级纤毛的毛发状细胞器，在细胞信号传导、细胞增殖以及肿瘤形成过程中发挥重要作用。日本研究人员参与的一个国际团队发现，一种蛋白激酶能够调控细胞初级纤毛的缩短，新发现有助于探究纤毛病和癌症等疾病的病因。

日本帝京大学、东北大学和北海道大学日前联合发布新闻公报说，初级纤毛对细胞增殖具有调控作用，它在细胞分裂间期“组装”形成，上面分布着特定受体，是细胞感知周围环境的“天线”。初级纤毛一旦感知到与细胞分裂相关的信号刺激就会缩短，初级纤毛缩短成为启动细胞分裂的“扳机”。初级纤毛缩短异常有可能引发被统称为纤毛病的小头症、侏儒症等多种病症，而目前关于初级纤毛缩短机制的很多问题尚未得到解答。

3所日本大学和美国康奈尔大学等机构研究人员合作，从在初级纤毛根部发生磷酸化的蛋白质Tctex-1入手。此前已知，这种蛋白在初级纤毛根部磷酸化的过程对初级纤毛缩短具有调控作用。这项新研究发现，一种名为“微管相关丝氨酸/苏氨酸激酶4(MAST4)”的蛋白激酶能在其激酶结构域上与Tctex-1结合，令其磷酸化过程增强，进而促使初级纤毛缩短。因此，抑制该蛋白激酶的表达可以阻止纤毛缩短，而过度表达该蛋白激酶则可以使纤毛缩短加速。

相关论文已发表于国际学术期刊《生命科学联盟》网络版。研究表明，MAST4蛋白激酶是治疗由纤毛缩短异常引起的纤毛病的潜在新靶点。未来如果能研发出调节该蛋白激酶活性的药物，有望开发纤毛病新疗法。 据新华社

维持健康体重需要食物多样

建议平均每天摄入12种以上食物

本报讯(YMG全媒体记者 张莘) 体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，运动和膳食平衡是保持健康体重的关键。什么是健康体重？如何维持健康体重？快来听听烟台市疾控中心专家怎么说。

什么是健康体重？专家说，健康成年人(18-64岁)的体质指数(BMI)应维持在18.5-24kg/m²之间为宜，65

岁以上的老年人不必苛求体重和身材如年轻人一样，老年人适宜体重和BMI应该略高(20-26.9kg/m²)。也就是说，即使老年人看起来有点微胖的感觉，但只要体重指数没有超过26.9kg/m²，也是健康的。BMI=体重(kg)/身高(m²)。

超重或肥胖会影响心脏、肝脏、肾脏、关节和生殖系统，导致一系列的非传染性疾病，如2型糖尿病、心血管疾病、中风、癌症及心理健康问题。超重和肥胖的程度越高，患病的风险越大。

维持健康体重需要食物多样、饮食规律，建议平均每天摄入12种以上食物，鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳

食，坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

坚持中等强度身体活动，推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，坚持每天活动6000步，减少久坐时间，每小时起来动一动。超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快，应减少脂肪类能量摄入，增加运动时间和强度，同时做好记录，长期坚持。老年人宜量力而行、适宜运动，建议每周坚持至少3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动，适量进行肌肉训练，预防少肌症。

专家建议，将身体活动融入到日常生活中，上下班多步行、多骑车、少开车，工作时少乘电梯、多走楼梯，时常做伸展运动，减少久坐，居家时多做家务，减少看电视、手机和其他屏幕时间。运动要多样化，把生活娱乐、工作运动相结合。

