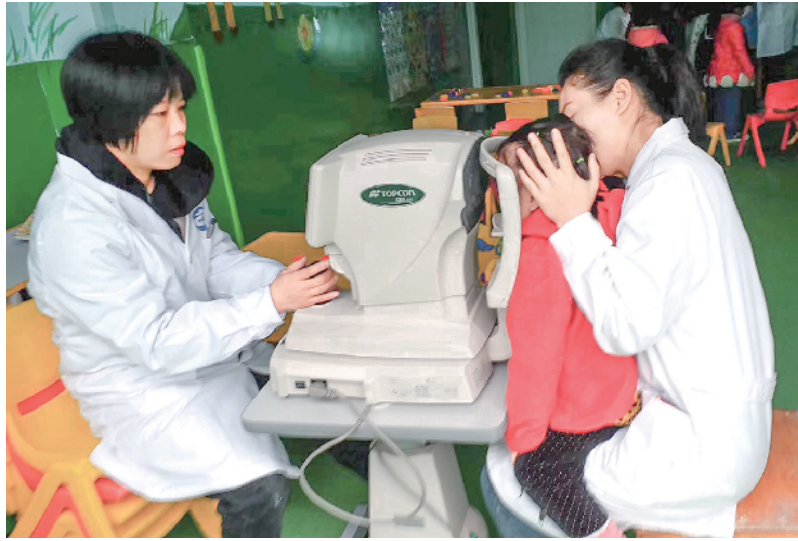


# 保护好孩子的“心灵之窗”

## 浉河区宝石社区开展幼儿眼保健知识宣传和视力检查活动



医生为孩子检查视力 社区供图

**信阳消息** (记者 李亚云) 为了增强幼儿保护视力的意识,养成良好的用眼习惯,近日,信阳尖峰眼科医院走进浉河区五星街道宝石社区启蒙幼儿园,开展眼保健知识宣传和视力检查。

眼科医院的医生们先从眼睛的构造、近视的预防、如何健康用眼等方面做了详细生动的讲解,为孩子带来了一堂生动的爱眼护

眼讲座,让孩子更深入地体会和认识到爱眼护眼的重要性。

随后,医生带领孩子们一起做眼保健操。医生告诉小朋友们,眼保健操是一种眼睛的保健体操,主要是通过按摩眼部穴位,达到提高人们眼睛视力、调整眼及头部的血液循环,调节肌肉,改善眼疲劳的目的。爱眼护眼就要从学做眼保健操开始,医生希望大

家养成做眼保健操的好习惯。

最后,眼科医院医生耐心细致地为每个孩子进行了眼部检查,并建立了《儿童青少年近视防控视觉发育跟踪档案》。

本次活动让学校和孩子掌握了正确的爱眼小常识,学会如何爱护眼睛。宝石社区也将在以后的日子里加强幼儿健康方面的教育,联合更多相关部门为辖区居民做好服务。

## 发现一处 整治一处

### 浉河区车站街道联合辖区物业开展消防安全隐患排查

**信阳消息** (刘学杰)为切实加强辖区的消防安全管理工作,确保辖区安全稳定,保障居民生活平安幸福,近日,浉河区车站街道联合辖区物业力量集中开展了消防安全隐患排查活动。

检查组一行对万家灯火小区微型消防站、楼道内的消防栓、消防通道等重点消防部位的安全隐患逐一进行了排查。对用火、用电有无违章情况,电线是否老化,灭火器配备是否达标完整,消防通道是否顺畅等问题进行了着重检查,尤其是对于不符合消防安全、乱堆放杂物堵塞消防通道的,做到发现一处、整治一处,增强了居民消防安全意识。

## 为小区垃圾分类建言献策

### 浉河区民族社区组织召开民主议事会

**信阳消息** (记者 李亚云) 为加强社区民主建设,更快促进垃圾分类的有效落实,浉河区五里墩街道民族社区近日组织召开了关于金桂园小区垃圾分类问题的民主议事会。小区物业公司人员、居民代表、业主委员会参加了本次议事会。大家齐聚一堂,为社区如何

做好垃圾分类工作建言献策。

会上,社区工作人员首先向大家普及垃圾分类的常识,垃圾分类的优点、垃圾分类的种类、如何进行垃圾分类、有害垃圾不分类的危害,以及分类中遇到的问题、如何让居民积极配合等问题。在场参会人员也各抒己见,

从不同角度提出了自己的意见和建议,探讨垃圾分类过程中所遇到的问题。

随后,物业代表人员表示将大力配合社区垃圾分类工作,加大力度做好宣传。居民代表也表示要从自身做起,做好垃圾分类,为干净、和谐小区尽一份力。

## 牙龈敏感,选声波电动牙刷

为拥有一口好牙,越来越多的人将普通牙刷换成了电动牙刷。一把好的电动牙刷到底应该怎么挑选呢?

中华口腔医学会口腔预防医学专委会副主任委员、北京口腔医学学会科普部部长韩永成表示,好的电动牙刷可以清洁口腔,减少口腔炎症的发生,而劣质产品由于在质量、技术上不能受保障,很可能出现摩擦力过大、振动不稳定等现象,长期使用会引起口腔问题。

买电动牙刷,要参考其品牌口碑、价格、清洁模式(振动、声波)、振动频率、刷毛、附加功能等,最好首选熟悉或有保障的品牌。

市面上的主流产品主要有两类:旋转机械式、声波振动式。前者通过刷头的旋转和牙齿发生摩擦,从而去除牙齿和其他污垢,清洁度高,但对牙齿难免有磨损。对于牙

龈敏感者,旋转带来的强烈摩擦会造成不适,甚至造成牙龈出血。韩永成提醒,普通旋转电动牙刷的效果与手动牙刷区别不大,更适宜残疾人和儿童(提高儿童刷牙兴趣)。后者虽然叫“声波”,但并非用声波来刷牙,本质还是靠机械驱动。其工作原理是依靠牙刷内部微型电机的运动,带动牙刷头左右高速摆动,进而使刷毛产生小幅度的高频振动。由于刷毛的振动频率与声波频率一致或相近,因此叫声波牙刷。它除了能依靠机械摩擦去除牙齿菌斑,更突出的是利用声波震动形成的水流冲击,将牙齿缝隙和牙龈边缘的食物残渣、细菌等清除掉,更有利于牙齿和牙周组织健康。长期使用,可以在一定程度上缓解牙龈出血等问题,且更舒适,适合新手、牙龈敏感人士和各类人群。

牙刷的刷毛也很重要,它不仅

决定了清洁效果,还关乎口腔的健康。细的刷毛能深入牙间隙,方便清洁其中的残留物。但刷毛细了,刚性就会大打折扣,无法很好地清洁牙齿菌斑。硬刷毛清洁力强,但容易导致牙龈萎缩、牙颈部出现楔状缺损等。所以,刷毛的粗细软硬,也因个人需求而异。建议儿童使用细刷毛;常吸烟或有牙结石的人,用硬一些的刷毛;普通人选择软硬适中的即可。此外,合格的刷毛一般都必须经过磨圆处理。如果刷毛末端有锋利的棱角或杂毛,很容易伤到牙龈。所以,磨圆率也是判断刷毛优劣的关键指标,在这方面国家有相关规定。

(据《生命时报》)



### 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 16℃~27℃

- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 信阳市城市管理服务热线:12319
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120