

## 做好六点,呵护牙周

中华饮食文化博大精深,川菜辛辣、徽菜浓厚、鲁菜咸鲜……在品尝这些美味佳肴时,我们的牙齿及牙周组织面临着不小的挑战。全国第四次口腔流行病学调查结果显示,我国牙周病患病率高,成年人牙周健康率不足10%,其中,55~64岁年龄组牙周健康率仅为5%。在我国,牙周炎已经成为导致成年人牙缺失的最主要原因,是名副其实的口腔健康“头号杀手”。

如果将口腔比喻成一栋“房屋”,那么牙周组织就如同房屋的“地基”,稳固地支撑着牙齿。一旦牙周出现问题,就如同房子的地基被侵蚀,牙齿的稳定性和功能都将受到影响。不仅如此,牙周病还会牵连其他器官组织,导致局部和全身免疫反应,引发心脏病、糖尿病、关节炎等疾病。

因此,保护好牙周组织,预防牙周病,是维护口腔及全身健康的关键一环。爱护牙周需要从生活中的点滴做起,请大家牢记以下六个要点,通过科学的方法维护牙周健康,才能在享受舌尖上的美食时更加无忧无虑。

**保持口腔卫生。**日常生活中,用正确的方法刷牙可以有效清除牙面及牙缝中的食物残渣和细菌。建议大家使用软毛牙刷,45度斜放在牙龈边缘,采用圆周式的方法轻刷,避免用力过猛导致牙龈受损。每日至少刷牙两次,每次不少于两分钟,以确保全面清洁。

**使用牙线清洁。**食物残渣往往藏匿在牙缝深处,仅凭牙刷难以彻底清理。此时,牙线便能派上大用场,它能深入牙缝,清除隐蔽的残留物。每天使用一次,可大大降低牙周病风险。

**定期检查牙齿。**通过定期检查,专业医生可以发现潜在的牙周问题,并及时进行干预。日常刷牙和使用牙线难以彻底清除牙齿表面和牙龈下的牙石,因此,建议每半年到医院做一次洁牙。

**少吃高糖食物。**日常饮食中,高糖、高酸性食物会破坏牙齿表面的釉质,使细菌更易滋生,增加牙周病的风险。同时,缺乏均衡的营养摄入,特别是钙和维生素C,也会影响牙齿和牙周组织的健康。因此,在享受美食的同时,大家要

注重营养平衡,才能守护好牙周健康。

**积极戒烟限酒。**唾液不仅有助于食物消化,还含有抗菌成分,能够抑制细菌的生长。然而,经常饮酒会导致口腔干燥,减少唾液分泌,口腔内的细菌数量会随之增加,牙周组织也更容易受到侵害。酒精还可能导致口腔黏膜受损,增加感染的风险。烟草中的尼古丁会使血管收缩,影响牙周组织的血液循环,降低局部免疫力,使牙周更易受到细菌侵袭。

**合理使用工具。**大家可以利用现代工具辅助护理口腔。例如,电动牙刷具有高效的清洁能力,适合手部不太灵活的人群使用;口腔冲洗器能够深入地清洁牙缝和牙龈沟,对于正畸患者或牙周病患者非常有益。

总之,呵护牙周并非难事,关键在于坚持良好的口腔卫生习惯、合理的饮食习惯、定期的专业检查和清洁。让我们一起给牙周最细致的关爱,这样不仅能收获一口好牙,还有益全身健康。

(生命时报)

## 父亲的老伙计

■ 吴征远

父亲除了爱我们,还有一个老伙计,那就是放在屋角的那根扁担。它腰板挺直、刚强坚韧、勇于担当,是父亲走过风雨岁月的挚友!

父亲的扁担上,寄予了全家的生活希望。我家是编织竹器的世家,每当家中织好了竹器,父亲便用扁担把这些竹器挑到附近的几个集市去卖。金塘、泗水、根子这些地方离家都比较远。所以,到了赶集的日子,父亲早早就出发了,一般要到傍晚时才能回来。最常见的情况是,那些日子晚上,母亲就叫我到村口等父亲。往往到了暮色苍茫的时候,我才会看到遥远田野处父亲的身影。我匆匆跑过去,接过父亲的扁担,然后翻看父亲袋子里买了些什么。一般是几斤大米和一些咸鱼,有时候父亲还捡些便宜的牛耳和牛肚回来。那个饥饿的年代,能够吃到这些,那是天上人间的美味了。我拿起父亲的扁担,挑起这些东西蹦蹦跳跳往回赶,父亲则微笑着跟在我身后。

那个年代,家里贫穷,缺油少盐。可是这难不倒父亲,他拿起扁担,挑着一担水桶,和村里几个人前往水东挑鱼汁。这么远的距离,父亲他们来回用了2天。而妈妈中途去接他的时候,父亲把担子放下,拄着扁担,一边笑一边大口地喘气。小小的一根扁担,是艰苦岁月里父母相濡以沫的见证!

因为没有经验,村里的鱼塘没有人敢承包,父亲就第一个吃了螃蟹。那个时候,还没有厂家生产饲料,父亲起早摸黑地去割草喂鱼。那些鱼,只要听到父亲脚步声从塘基处传来,马上呼啦啦地游聚过来。父亲放下草担子,微笑着把草撒向鱼塘,那些鱼就吃得欢蹦乱跳起来。父亲把两块石头摆好,把扁担搁在上面做凳子坐着,一边吸烟一边美美地看着鱼群。到了年末的时候,除了卖一部分给村子里的父老乡亲,父亲就用扁担挑着鱼桶到镇上卖鱼。父亲是每个赶集日必到的,大家都亲切叫他三爹。当三爹的鱼出现在鱼摊时,立即被一抢而光。父亲则拄着扁担,开心地数着钞票。

父亲年纪大的时候,仍旧去赶集,但金塘、根子、泗水这些镇步行太远,只好放弃,他只是到附近的分界镇凑热闹。每次去赶集时,他必定要带上那根扁担。因为他人好,买东西有经验,邻居们常常叫他代买东西,他也乐此不倦。所以每次赶集回来,父亲的扁担上依旧挂着邻居们的希望——要么是一个铁锅,要么是一袋花生种子,要么是一个砧板。母亲常常怪他,你年纪这么大了,还拿这么多东西干什么!父亲说,没关系,这条新扁担是石竹做的,有力得很!

家中建成新楼时,按老家的进火仪式,是要用一根扁担挑着担子进去的。母亲把父亲的那根扁担擦了又擦,然后贴上红纸,她对父亲说,明天进火,就用你那根宝贝扁担挑东西进去吧。父亲呵呵地笑了,好啊,有你和这老伙计在我身边,我睡得特别香!

## 我的父亲

■ 林晓玲

我的父亲是一个坚毅而严肃的男人,也是一个曾经身着戎装、保家卫国的军人。每当提及父亲,我的心中总会涌起一股难以言表的敬意与自豪。

父亲出生在一个普通的农民家庭,那时的他,对军人的崇敬和向往如同种子般深埋在心底。年少时,他常常想象着有朝一日能像电影中的英雄一样,穿上那身笔挺的军装,为国家、为人民贡献自己的力量。终于,在十八岁那年,父亲实现了自己的梦想,成为了一名光荣的军人。

父亲是一名海军,在军营里,他学会了坚韧不拔、勇往直前的精神,学会了团结互助、共同进退的战友情谊。父亲曾骄傲地告诉我,作为一名海军战士,不仅要有过硬的专业技能,更要有坚定的意志和无私的奉献精神。军营的生活是艰苦的,父亲和战友们一起训练,一起出海,一起度过了一个个难忘的日夜。那段军旅生涯,是父亲一生中最为宝贵的财富。

从部队转业后,父亲并没有选择安逸的生活,他放弃了留在大城市工作的机会,毅然回到家乡的小镇工作。父亲的心中有着一难以言表的情感,那是他对故土的眷恋。他在用另一种方式,继续他的军人使命。于是,他开始了新的征程,用自己在部队锻炼出的严谨作风和坚毅品质,在新的岗位写着新的篇章。

虽然工作繁忙,但父亲并没有因此而忽略了对家庭和子女的关爱。他总是在工作之余抽出时间陪伴我和弟弟,关心我们的生活和成长。在我们面临困难和挫折时,他从未有过一句责备,反而总是鼓励我们勇敢面对,告诉我失败并不可怕,重要的是要有重新站起来的勇气。他的鼓励,如同明灯一般,照亮了我前行的道路,让我学会了坚韧和勇敢。但是,父亲也有严厉的一

面,他从不纵容我们的错误,每当我们犯了错,他总是严厉地指出,让我们深刻反省。我知道,父亲的严厉也是因为他希望我和弟弟都能成为一个有责任感、有担当的人。他的严厉,让我们学会了自律、自省和自强。

前几年,母亲突然生了一场重病,父亲成为母亲最坚实的依靠。母亲在重病期间,父亲总是第一时间出现在她的身边。那时候的父亲,不再是战场上的英雄,而是一个细心的照料者。母亲生病的这些年,一向严肃的父亲展现了他柔情似水的一面。他学会了炖汤,学会了熬药,学会了按摩,学会了与医生沟通,学会了用最温柔的语言安慰母亲。在医院的那些日子,父亲成了母亲的守护神,他昼夜不停地守护着,每天累得腰酸背疼,却没有一句的埋怨。母亲离世后,父亲一下子苍老了很多,他的悲伤,如同深夜的寂静,深沉而无声。他的背影不再那么挺拔,步伐也不再那么轻盈,他越来越消瘦,白发也越来越多了。尽管如此,年迈的父亲依然保持着军人的那份坚韧和刚强,仍然保持着对生活的热爱,对学习的渴望,对家庭的责任,他用自己的行动,诠释着一名军人的风采和担当。

父亲,虽经历了岁月的洗礼,历经风雨的磨砺,却依然坚韧不拔,屹立不倒。他用自己的坚韧,为我们树立了榜样,他用自己的经历,为我们传授了人生的智慧。他教会我们如何面对困难,如何战胜挫折,如何坚守信念,如何勇往直前。

我的父亲,一个平凡而又伟大的人。他用自己的行动诠释了什么是责任与担当,用坚强的臂膀为我们撑起一片天空。他的爱,深沉而厚重,如同大地承载万物,不言而喻,却深沉如海。

## 美丽的乡村

——双合观感录

■ 刘木

双溪春水流  
两岸果腮红  
壁上挂灯  
仙人骑鹤  
双桥烟雨秀  
古庙锁江流  
大塘湾藏龙石窟  
小水电璀璨千秋  
银妃笑迎宾  
盈门宝马奔驰  
耕山开富路  
钱排树挂金球  
楼阁峥嵘景物酬  
园林风采客来游  
奔康致富开新貌  
繁荣昌盛眼中收  
灵山秀水  
欲去还留

## 笑看人生

■ 梁玺芬

回眸往事梦如烟,  
笑看浮云过眼前。  
利禄功名心不动,  
逍遥自在度流年。



快捷投稿  
扫码关注

登高望远  
西西摄

