

9月20日是第35个“全国爱牙日”

# 牙病早防早治 告别“老掉牙”

本报讯(记者胡智伟)9月20日是第35个“全国爱牙日”,今年爱牙日的主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。市口腔医院预防口腔科主任冯昭飞提示,老年人千万不要忽视自己的口腔健康,发现问题要早防早治,同时要避免一些认识上的误区。

## “老掉牙”属于认识误区

民间有句俗语叫“老掉牙”,让人误以为只要上了年岁,牙齿脱落是一种正常状态。其实这是一种错误观念。眼下“老掉牙”最常见的诱因就是晚期牙周炎。在重视预防、定期检查、发现问题及时介入治疗的前提下,牙齿是可以伴随终生的。冯昭飞表示,在日常接诊中,他见过一些80多岁的老人满口牙一颗未掉,而且牙齿都非常坚固。这些老人有一个共同特点:牙刷得非常干净,没有牙齿软垢或牙结石。

## 老人牙齿脱落要及时补救

专家介绍,正常人的恒牙是28至32颗,很多老人觉得掉一两颗牙无所谓,实际上这种认知是错误的。牙齿在口腔内是紧密相连的,一旦牙齿缺失而且没有通过义齿(假牙)及时把“漏洞”堵上,那么“漏洞”旁边的牙齿会向“缺口”倾斜。倾斜的牙齿又会跟它旁边的牙齿形成新缝隙,由此形成的牙缝就容易积存食物,积存的食物得不到及时清理,就可能形成蛀牙。一颗牙齿缺失,可能会导致上下左右好几颗牙都出现问题。另外,缺牙后不及时修复,其余牙齿的咀嚼负担也会加重。

## 老人爱牙护牙注意这几点

唾液本身对口腔内的酸性环境能起到一定的缓冲作用,减少酸对于牙齿硬组织的腐蚀。老人身体机能退化,唾液分泌减少是正常现象,平常可

以多饮水,增加唾液分泌。此外,老人到了一定年龄,牙周会出现不同程度的萎缩,牙齿的缝隙会加大或暴露。此时老人除了常规刷牙外,还要善于利用牙线或牙缝刷,清理牙齿之间的缝隙。

如果老人发现自己的牙齿出现自发性疼痛,牙齿变得异常敏感,喝凉水热水或刷牙时会痛,无法咬硬物或一咬硬物就出血,那就说明牙齿出问题了,应该及时就医。如果老人发现龋齿(蛀牙)了,一定要及时充填。如果因为龋齿已经导致牙髓出现炎症或牙根茎出现炎症,同样需要及时介入治疗。

专家提醒,无论是龋病还是牙周疾病,都有一个慢性发展的过程,口腔健康讲究早发现、早介入、早治疗,建议老人每半年或一年要进行一次口腔检查,同时每半年或一年,通过洗牙等方式将牙结石清理掉,保障自己的口腔健康。

## 孩子想要长高 试试这样运动

本报讯(记者刘波)天气日渐凉爽,正合适进行户外活动。本市资深运动教练张炜提示,家长可以让孩子多做悬垂、摸高跳、跳绳等运动,助力孩子长高。

做悬垂时,可以带孩子到有单杠的地方,让孩子双手握住中间位置,将脚抬离地面,悬吊在空中,轻轻颤动腰部、髋关节和腿部。坚持2到3分钟后,落地休息2分钟,再接着做,以10到15次为宜。悬垂可以拉伸脊椎椎体间距,使脊椎充分伸展,帮助孩子长高。

在高处挂一个孩子喜欢的玩具,鼓励孩子通过跳跃的方式伸手触摸目标物。这种方法不受场地限制,操作也简便。家长可以教孩子单脚和双脚轮流跳跃,以便更好地刺激骨骼软骨增长。

跳绳是最常见的纵向运动之一,适合各个年龄段的儿童,能加快下肢骨骼的血液循环,增加儿童体内生长激素的分泌,促进孩子长高。建议每分钟跳80至100次,连续跳2到3分钟后休息。

## 换季这样做 孩子少生病

本报讯(记者庄媛)近期有家长发现,孩子开学没几天就出现了感冒、咳嗽等问题。天津中医一附院儿科梁本喆、李泽坤、李瑞仕提示,伴随季节更替,气温和湿度等环境因素发生较大变化,对儿童的生长发育和健康产生一定影响。这个时期需要更加关注儿童的身体健康,采取有效措施进行保健。

当下白天热、早晚凉,昼夜温差加大,天气逐渐变凉,要注意适当给孩子增减衣物。特别是白天气温仍居高不下,要注意防暑降燥。

季节更替,儿童生长发育进入关键阶段。家长应注意保证孩子有充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动,以满足孩子生长发育的需求。饮食上,要保证孩子摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,多吃蔬菜、水果,避免偏食和暴饮暴食。可以吃一些白萝卜,起到化痰的作用;莲藕有润燥止渴的作用;南瓜有温胃、润肺、益气的作用。可以吃些柚子、枇杷,有止咳化痰的作用。

鼓励孩子多参加户外运动,如散步、跑步等,增强体质,提高免疫力。日常提醒孩子勤洗手,防止病从口入。家中定期开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病菌滋生。及时为孩子接种流感疫苗,预防传染病的发生。

## 多区道路施工 途经注意慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多区多条道路占路施工。交管部门提示市民,途经施工路段,过往车辆、行人需按交通信号指示通过,减速慢行。

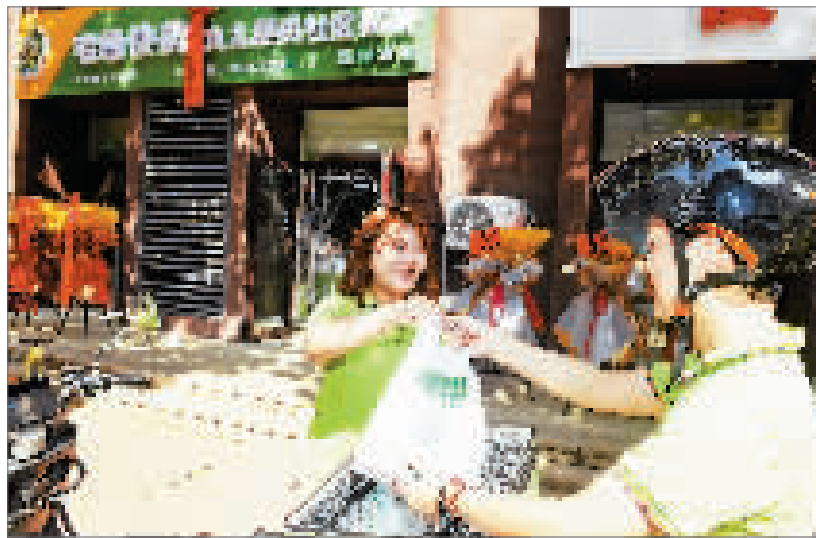
因市政管线施工,明日起至2024年4月19日,南开区南门外大街两侧导行路(服装街至南马路段)、南马路(与南门外大街交口处)变窄。

因热力管线施工,即日起至9月26日,河西区隆昌南路道路变窄。

因热力管线施工,即日起至10月5日(每日23时至翌日5时),河东区六纬路(富民路至北柴场大街段)变窄。

因燃气管网改造施工,即日起至12月9日,津南区津沽大街(紫江路至校园里小区段)局部道路变窄。

因国省道路路口改造施工,即日起至10月15日,东丽区外环线(津汉桥K6+850南北两端)路段变窄。



## 药房进社区 购药零距离

东丽区东丽湖街道赏湖苑社区“宅急快药便民社区药房”日前开业,居民群众不出社区就可以购买到日常需要的药品。社区药房的建立是赏湖苑社区依据《天津市“十四五”城乡社区服务体系规划》,探索出的“以党建为引领、以空间换服务”的新型服务模式。 本报记者 尉迟健平 通讯员 翟鑫彬摄

## 10月执行新规 提醒广大纳税人注意细节

# 个税纳税信用信息纳入海河分

本报讯(记者刘英潮)国家税务总局天津市税务局、天津市发展和改革委员会、天津市财政局、中国人民银行天津市分行、国家金融监督管理总局天津监管局、天津市互联网信息办公室六部门在签署“关于个人所得税诚信体系建设的合作备忘录”后,近期联合对外宣布:从10月1日起,对在个人所得税纳税申报、专项附加扣除填报、享受税收优惠、信用承诺、提供涉税资料等个人所得税涉税事项中存在守信或失信行为的纳税人,税务部门将其个人所得税守信或失信有关信息推送至信用信息共享平台,纳入个人综合信用评价(海河分)、自然人公共信用信息报告。有关部门人士提示广大纳税人注意以下细节,配合新规执行。

“激励”的内容包括:鼓励对守信主体采取优惠便利、增加交易机会等降低市场交易成本的激励措施。目前,天津市个人综合信用评价(海河分)主要应用于“信易游”“信易行”“信易健”“信易停”“信易购”等多个领域,并与杭州“钱江分”实现互通互认。

新规还要求:行政机关、法律法规授权的具有管理公共事务职能的组织在法定权限范围内,对存在个人所得税失信信息记录的失信主体依法实施联合惩戒。鼓励金融机构在办理贷款、信用卡等金融业务时,参考个人综合信用评价(海河分)、自然人公共信用信息报告有关信息。

纳税人对公共信用信息报告中有关涉税信息存在异议时该如何解决

呢?据悉,依据新规,纳税人对本人公共信用信息报告中有关涉税信息存在异议的,可向税务机关提出异议申请,税务机关应及时回复并反馈结果。经核查,相关信息确有错误、遗漏的,税务机关应当予以更正。

纳税人在规定期限内纠正失信行为、消除不良影响后如何进行信用修复呢?相关部门提示纳税人在规定期限内纠正失信行为、消除不良影响的,可以主动做出信用承诺、参与信用知识学习、税收公益活动或信用体系建设公益活动。对完成信用修复的纳税人,税务部门按照规定修复其纳税信用。对因政策理解偏差或办税系统操作失误导致轻微失信,且能够按照规定履行涉税义务的纳税人,税务部门将简化修复程序,及时进行修复。

## 南京路与马场道交口 人行过街信号灯变长

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,日前交警和平支队对南京路与马场道交口(徐州道至马场道方向)人行过街交通信号灯灯时进行调整,以保障行人过街通行安全。

作为中心城区主干道路的南京路,往来车流量较大,沿线的南京路与马场道交口位于小白楼繁华商圈内,周围坐落有滨江购物中心、滨江国际大饭店、凯旋门大厦、天津国贸购物中心等商业综合体,且路口较为宽阔。为充分考虑行人过街安全,交警和平支队对该路口(徐州道至马场道方向)人行过街交通信号灯灯时进行调整,延长至40秒。