

医说新语

2022年9月20日是第34个“全国爱牙日”。日前，国家卫健委发布关于开展2022年“全国爱牙日”宣传活动的通知，确定今年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。

与此同时，国家卫健委发布了其委托中华口腔医学会、中国牙病防治基金会等机构及专家共同编制的《青少年口腔健康核心信息》，科普口腔健康核心信息及知识要点，助力提升我国人口腔健康水平。

青少年口腔健康核心信息

一、养成良好的刷牙习惯
每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷，一般每3个月更换一次，若出现牙刷刷毛变形外翻，要及时更换，做到一人一刷一口杯。

适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”，将刷毛末端指向牙龈方向，与牙面呈45度角，放在牙与牙龈交界处，短距离水平颤动5次，然后转动牙刷柄，沿牙齿长出的方向拂刷牙面，每个牙面都刷到。

二、使用牙线清洁牙齿缝隙
青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙，可选择牙线架或卷轴型牙线，使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙，紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿，上下刮擦牙面，再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线，尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年，还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

三、健康饮食，限糖减酸
经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品，少喝碳酸饮料，控制进糖总量，减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭
窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，不产生创伤，不引起疼痛，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。建议11-13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏，定期涂氟
青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟，预防龋病，尤其是已经有多颗龋齿和正在进行正畸治疗的青少年，属于龋病高危人群，更应采取局部用氟措施。

六、积极诊治牙齿排列不齐、畸形
牙齿排列不齐、畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病风险，影响咀嚼、发音和美观，也会影响青少年的心理健康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后，可以去正规医疗机构进行牙齿排列不齐、畸形的诊治，确定具体的治疗时机及方案。正畸治疗时间较长，佩戴矫治器后牙齿不易清洁，因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。

七、运动护齿，防止牙外伤
青少年参加体育活动时，宜穿运动服和防滑的运动鞋，预防摔倒造成牙外伤。必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用品。一旦发生牙外伤，应尽快去医院就诊。

八、定期口腔检查，每年洁治一次
龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病，可引起牙痛、牙龈出血等症状。青少年应每半年至一年进行一次口腔检查，以便及时发现口腔问题，早期治疗。洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石，让牙龈恢复健康。建议青少年每年进行一次洁治。

青少年护牙健齿，你做对了吗？



金秋时节，安徽亳州大地药香弥漫。白芍、牡丹、玄参等中药材长势正旺，白芷迎来采收期，田野里生机勃勃，一派丰收的喜人景象。
近日，本报记者跟随“访名医故里·谱中医华章”专题新闻调研团在亳州市进行了调研。

走进华佗故里

亳州中药香万家

本报记者 王美华文/图

“有中药材的地方，就有亳州人”

三七、赤芍、五味子、当归、石斛……走进中国亳州中药材专业市场，一排排摊位上，摆放整齐、种类繁多的中药材令人目不暇接。除了三七、茯苓等常见中药，还有王不留行、徐长卿、僵蚕、北刘寄奴等名称有趣的中药，每一个药名都值得细细品味，令人感慨中医药的博大精深。
“别看您面前的药材是一小盒一小盒的，其实这些都是样品，卖家和买家谈的货量往往是几十斤或几百斤，有的甚至上吨。”在亳州中药材专业市场大宗交易样品行里，市场质量管理部副经理刘洋清说，这里有摊位8000多个，药商近2万人，上市中药材2800余种，日人流量4万到6万人，年交易额超450亿元，占全国同类市场交易总额近1/3，是全国规模最大、配套齐全、管理规范、价格形成中心。

40多年前，伴随改革开放的东风，亳州“十万药商”把握住时代机遇，用勤劳和诚信“买全国、卖全国”，构建起一个以亳州为中心的中药材贸易网络，赢得“在亳州没有买不到的中药材，也没有卖不掉的中药材”的美誉，也为亳州现代中医药产业发展打下了根基。

“可以说，有中药材的地方，就有亳州人。”亳州中药材专业市场药商梁柱在中药材领域经商20多年，据他观察，全国各地中药材市场都少不了亳州人的身影，“这里是全国最大的中药材集散地之一，全国的药商都在这里买卖。”

统计数据显示，2021年，亳州现代中医药产业规模达1445.8亿元。在推动中医药产业集聚发展的同时，亳

州也在推动中医药“走出去”。2022年开年以来，亳州市中药材出口稳步增长。据亳州海关统计，2022年1月至7月，该市中药材进出口达4.2亿元，同比增长17.9%，其中出口达3.5亿元，同比增长15%。

“让患者治好病，还要少花钱”

“和西医相比，中医具有‘简、便、廉、验’的特色。也就是说，中医不仅要给患者治好病，还要简单便捷、少花钱。”亳州市人民医院副院长闫良介绍，他出诊时给患者开药一般不超过100元钱，患者体验后发现中医药疗效不错又少花钱，以后如果自己或亲朋好友生病了还会看中医，“也因为这样，我们这儿来看中医的患者很多，有的医生忙起来一天都顾不上喝几口水。”

针灸、熏蒸、耳穴压丸、穴位贴敷、刮痧拔罐、艾灸……近年来，亳州市人民医院大力推进中医专科建设，开展具有中医特色的适宜技术项目和中医非药物疗法特色服务，目前共开设了中医科、康复针灸科、康复运动医学科、骨科康复科、康复治疗中心5个中医类病区，开设9个中医专科门诊，拥有1个安徽省名中医工作室、1个亳州市名中医工作室。

“现在信中医、看中医的年轻人越来越多。”亳州市人民医院中医科主任张秀芳说，“一方面，现代生活节奏快、压力大，年轻人的健康意识普遍提高了，大家有点不舒服或小毛病都愿意用中药调理；另一方面，经过新冠肺炎疫情，认识到中医价值的年轻人越来越多，加上这些年来中药质量把关更严，效果也更好，大家越来越认可中医药。”

到医院开了中药后，熬药对于患者来说费时又费事。亳州如何解决这



在亳州市智慧共享中药房，工作人员正在对照清单对中药材进行复核。

个难题？

“我们医院的中药房有500多种中药（饮片）品种，能提供中药饮片、中药配方颗粒、中药特色加工、煎药配送等服务，满足临床和患者的需要。”亳州市中医院副院长杨欢介绍，为突出中药优势特色，医院开展一人一方的传统水丸、蜜丸、散剂、膏方制作以及院内协定方的制作。同时，医院的智慧化煎药中心利用先进的信息化手段，实现处方的自动接收、条码煎药单的打印、浸泡、煎煮、包装、发药等环节信息的全过程计算机传递与控制，实现全程的质量监控和追溯，保障了煎药的质量和临床疗效。

近年来，亳州积极探索智慧共享中药房模式，通过“互联网+中医药”的方式，依托智慧共享中药房建设，实现中医药服务的智能化、集约化、现代化，免去患者自行熬药的麻烦。

在亳州市智慧共享中药房，记者看到，药房内机器轰鸣，工作人员正在对医院转过来的药方进行煎煮。“医院开具处方后，代煎中心系统会同步接收到处方，然后根据流程抓药、煎煮、包装，再配送。整个煎药流程规范，全流程可控、可及、可追溯。”沪淮药业有限公司副总经理郭长达说，“每张处方都是一方一码，患者可以通过扫码，追溯每个流程的状态。我们这里每天能完成1200张处方代煎和100张膏方制备。”

“小社区医院也能解决大问题”

“怎样留住患者？提高诊疗服务。在我们这里，患者既能享受一级医院的报销政策，又能享受到三甲医院高水平的医疗服务，患者满意度提高

了，我们逐渐就得到了周围居民的认可。”亳州市谯城区薛阁社区卫生服务中心负责人李新杰介绍，亳州市人民医院与薛阁社区卫生服务中心采用“紧密型医共体”模式，由市人民医院向薛阁社区卫生服务中心派驻医护、技和管理等人员，全面负责薛阁社区卫生服务中心医疗服务，提升医院技术和管理水平。

“韩医生给我老伴儿扎针11天以后，老伴儿会说话了。我激动得大半夜没睡着，一家人高兴得直掉眼泪。”在薛阁社区卫生服务中心，85岁的老人杨洪涛这样说。他的老伴儿陈淑芹前不久因脑梗死出现肢体瘫痪，无法走路、不能说话。朋友推荐他们来薛阁社区卫生服务中心治疗，一开始，杨洪涛心存疑虑——社区医院能行吗？

“来了一看，环境还不错，那就试试吧。”杨洪涛说，经过针灸、理疗、偏瘫肢体训练等综合治疗，如今老伴儿已经能够走路了，“我们太高兴了，没想到小社区医院也能解决大问题！等出院了，我们要给韩医生送一面临锦旗。”

杨洪涛口中的“韩医生”名叫韩黄伟，是亳州市人民医院的主治医师，从今年元旦起，开始支援薛阁社区卫生服务中心建设。作为康复科负责人，在这里半年多来，韩黄伟已经收到患者送来的数面锦旗。

“我们把传统中医疗与现代康复治疗相结合，继承发掘传统中医学精髓的同时，注重吸收和运用现代医学先进诊疗手段，强调整体观念、辨证论治，对一些常见病多发病及各种疑难杂症形成了一套行之有效的办法，取得了较好的临床疗效。”韩黄伟介绍，随着社区卫生服务中心医疗水平不断提高，周围的老百姓在家门口就能看病、看好病”。

2022年中医药文化传播行动亳州站启动

本报亳州电（记者王美华）铜火罐疗法、田氏喉科、华佗夹脊穴等中医独特疗法给群众带来别样体验，薏仁芡实糕、芝麻丸、茯湿糕等养生食品摆满展台……近日，2022年“中医药文化传播行动·走进名医故里”主题活动在安徽省亳州市华佗广场举行。

在活动现场，亳州中医药文化极具代表性的名片——华佗五禽戏循环展演，《华佗颂》、太极扇、健身气功导引十二功法以及刮痧表演等将中医药进行艺术化呈现，中医药功法洒脱飘逸，气韵十足，现场观众感叹仿佛置身仙境，身心舒畅，让人体会到中医药文化之美。

在华佗广场，中医药文化发展成果展引得群众注目参观。展览围绕“弘扬中医药文化 奋进新时代征程”的主题，展示了党的十八大以来中医药事业发展成就、安徽省和亳州市中医药发展风貌。主题展示区和非遗项目展示区里人头攒动，群众观摩摩氏凝敷传统炮制，不少人还踊跃体验铜火罐疗法、田氏喉科、华佗夹脊穴等。薏仁芡实

糕、芝麻丸、茯湿糕……养生食品和茶饮吸引了不少群众，“好吃！原来中医药养生还可以这么简单。”

“大家排好队，一个一个来。”在现场，安徽省、市级中医医疗机构的专家为广大群众进行义诊，吸引了很多群众。在健康咨询区，工作人员现场为群众进行脉诊、拔罐、刮痧、针灸等，让群众体验中医传统疗法，受到群众欢迎。

“确实舒服多了。”近距离体验中医药非遗宣传推广项目后，不少群众感叹中医药疗法精妙、中医药文化精深。

本次活动由国家中医药管理局主办，旨在深入挖掘中医药文化内涵和时代价值，加大中医药文化保护传承和传播推广力度。据介绍，2022年“中医药文化传播行动·走进名医故里”系列主题活动首站在李时珍故乡（湖北蕲春）启动，亳州市作为华佗故里是第二站，接下来将陆续在张仲景故里（河南南阳）、孙思邈故里（陕西铜川）开展相关活动，把中医药文化服务送到更多群众身边。

链接

亳州地处中原、南北通衢，这片土地上诞生了著名医家华佗。相传1800多年前，华佗在亳州开辟了第一块药圃。此后，当地中药材种植薪火相传、经久不衰，到明清时期，亳州就是全国药都之一。《中国药典》中，冠以“亳”字的道地药材，就有亳芍、亳菊、亳花粉、亳桑皮四种。如今，亳州是全国闻名的中药材集散地和中药饮片加工生产基地，“四大药都”之一。



在2022年“中医药文化传播行动·走进名医故里”主题活动现场，全国名中医曹恩泽正在为群众进行义诊。 本报记者 王美华摄



在2022年“中医药文化传播行动·走进名医故里”主题活动现场，工作人员正在对白芍进行切片。 本报记者 王美华摄



近日，在浙江省湖州市德清县禹越镇三林村，镇卫生院的医师为村民检查口腔健康情况。 谢国晖摄（人民视觉）

种植牙医疗服务价格调控目标发布

据新华社北京电（记者彭韵佳）国家医保局日前公布《关于开展口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理的通知》，明确三级公立医院单颗常规种植牙医疗服务部分的总价原则上不超过4500元。对于符合特定条件的地区或医疗机构，价格放宽比例不超过20%。

三级公立医院单颗常规种植牙的医疗服务价格调控目标4500元，是指门诊诊查、生化检验和影像检查、种植体植入、牙冠置入等医疗服务价格的总和，不含种植体和牙冠。种植体、牙冠两个部分的价格通过集中采购和竞价挂网产生。

通知要求各地坚持公益性原则，降低公立医疗机构种植体植入费、牙冠置入费、植骨手术费等价格，进而发挥对市场的参照作用，引导民营医疗机构按照符合竞争规律和群众预期的水平，制定合理价格。

通知明确，全牙弓修复种植、颌颌面种植、复杂植骨等技术难度大、风险程度高的项目，允许与常规种植牙手术价格拉开适当差距。固定义齿、可摘义齿等其他修复方式的医疗服务价格保持相对稳定，鼓励医疗机构优先为患者提供适宜的修复服务。拔牙、牙周洁治、补牙等以技术劳务为主的项目，历史价格偏低的可适当提高价格。

根据通知要求，各省级医疗保障部门在种植体集采、牙冠竞价的结果产生后，进一步合并制定并公开本地区种植牙全流程价格调控目标（含种植体、牙冠、医疗服务）。

据介绍，种植体、牙冠、医疗服务等各项价格的治理措施将在2022年12月至2023年3月在各省份陆续落地实施。