

我们离一口好牙，还有多远

邓俊英

(四川省营山县妇幼保健院 四川 南充 637700)

【摘要】 研究资料显示,我国中老年人的牙周组织疾病以及儿童的龋齿患病率与10年前相比出现了显著上升的趋势,绝大多数的中老年人存在牙龈出血和龋齿情况,目前人们的口腔卫生状况并不乐观。那么我国居民牙病发病率高的原因是什么:如果建立口腔健康的意识?我们离一口好牙,到底还有多远呢?本文就上述问题进行了简要介绍。

【关键词】 健康; 牙齿

一、牙齿不健康的原因

引起牙齿不健康的原因不是单一的,可能是多种因素共同作用的结果,例如:

(1)在牙胚的生长发育过程中缺乏营养,这就是生长发育问题导致的;(2)牙齿不好与所处的地域、环境等也存在一定的关系,例如生活的地方的水中含有过量的氟,这也就是氟斑牙出现的原因了;(3)不刷牙、不漱口等不良的个人口腔卫生习惯也是导致牙齿不好的重要原因;(4)饮食习惯不健康:比如儿童喜好吃甜食或者糖果,有人喜欢吃硬东西或过度磨损牙齿,睡觉磨牙、侧卧咀嚼等都会导致牙齿不好;(5)口腔健康知识知晓率较差,很多人在出现口腔问题或者不适后才会就医,没有主动检查、咨询的意识,也没有采取相应的预防措施。

二、如何保持牙齿健康

1、选择适合的牙刷和牙膏

选择合适的牙刷,太硬的牙刷会对我们的牙齿表面产生伤害,而牙刷太软则会刷不干净,因此人们要根据自己的实际情况,选择不会伤害牙龈,又能够刷干净牙齿的牙刷。牙刷要定时更换,一般每3个月更换1次,因为牙刷用的时间过久就会产生很多细菌,不仅刷牙效果大大降低,而且还会影响牙齿健康。

牙膏一般分为药物牙膏、含氟牙膏和一般牙膏,一般含氟牙膏的使用较多,如果在某种牙科疾病或口腔疾病,可以在咨询口腔科医生后选择药物牙膏^[1]。

2、定时刷牙

一定要养成早晚刷牙的习惯,掌握正确的刷牙方式,巴氏刷牙法是人们一般最常用的刷牙方法,每次刷牙时间要在3分钟以上,牙齿的上、下、里面、外面都要刷干净,轻微用力顺着牙齿的方向上牙向下刷,下牙向上刷;刷干净牙齿上的食物残渣,尽量减少牙结石的产生;晚上刷牙后就不要再吃东西了。当没有条件刷牙时,饭后一定要漱口。

3、定期到医院检查牙齿和洗牙

建立口腔健康的意识,定期到医院进行牙齿检查,如果出现牙周病或者龋齿等口腔问题,一定要及时处理;针对龋齿,在龋洞很小的时候就要到医院进行充填治疗,从而及时控制龋病;如果出现牙结石或者牙菌斑,要及时洗牙,及时去除刺激物,尽可能避免牙周炎症的出现。

4、饮食护齿

多食用水果、蔬菜、粗粮等高纤维食品,以及牛奶、蛋、肉等含钙量较高的食物。特别是对婴幼儿,家长要更加注重食物的选择,多食用卷心菜、海带、芹菜、菠菜、卷心菜以及韭菜等能够促进牙齿咀嚼的蔬菜,这样对促进牙齿的整齐和下颌的发展都是极其有利的;尽可能避免烫口、辛辣饮食。由于甜食中存在蔗糖,会使口腔内出现甜细菌,进而会对糖类进行分解从而产生酸性物质,会对牙齿进行腐蚀^[2]。尤其对于儿童来说,家长一定要控制糖果以及甜品的摄入量;除此之外,要注意少喝饮料以及少吃酸性的食物,例如柠檬、山楂片以及酸奶等,即使要吃,也要及时漱口。

结束语

近年来进行牙齿矫正的患者逐渐上升,研究资料显示,除了遗传因素外,不良的生活习惯是导致牙齿不健康的主要原因。相信看完上文的你,已经对牙齿不健康的原因以及如何保护牙齿都有了一定的了解,我们要从日常生活中的小事做起,通过养成良好的刷牙习惯、饮食习惯,定期检查并洗牙等措施,有效预防牙齿受损,真正拥有一口健康的牙齿。

参考文献

[1]谢霖霖,刘丽月.牙齿健康从小抓起[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(A2):111-112

[2]梁小玲.幼儿牙齿保护在健康教育中的实践研究[J].基础教育研究,2018(16):90-91

电子自动化控制设备可靠性影响因素

王日龙

(辽宁轻工职业学院 辽宁 大连 116100)

【摘要】 可靠性是电子自动化设备在运行过程中的安全和稳定保证,也是保证电子自动化设备可以正常运行的前提。在实际的应用过程中需要采取一定的手段和措施,使得电子自动化设备的可靠性可以增强,通过高质量元件的设计,设备保养、可靠性测试以及对电子自动化设备定期的检修,使得电子自动化设备可以更加可靠,从而创造出更高的价值。本文主要针对影响电子自动化设备的可靠性的因素进行分析,从而找到切实可行的措施来进行改进。

【关键词】 电子自动化; 控制设备; 可靠性; 影响因素

电子自动化设备的可靠性是保证电子设备的安全运行与稳定运行的基本保证,这是电子自动化可以发挥正常功能的重要保证。

1、电子自动化设备可靠性的影响因素

1.1 外界环境

外界环境的影响是不可抗力的因素,通常情况下不会因为人的主观愿望而改变,在电子自动化设备运行过程中,周围的环境的温度和湿度等指标对于自动化设备的影响非常大,在一些意外的灾害天气中更是有着不可逆转的影响,例如地震等。会使得电子自动化设备无法正常运行。外界环境的不同影响着电子自动化设备的性能,也影响着电子自动化设备的工作效率。比如一些敏感的元件会因为外界恶劣的环境而受到影响,有的会失去原本的作用,有的老化的比较快,有的损坏程度严重,还有一些会影响到精度,对于整个电子自动化的影响不利,对整个生产过程也造成严重的影响。例如有的时候雷电天气的出现,会使得电压增高,使得设备不能正常运行,甚至会烧坏部件或者机器。对于这些自然环境的影响,需要增强自动化设备自身的抗干扰能力,这样在发生问题的时候才能有效的降低干扰,降低损失的程度。

1.2 作业环境

作业环境可以通过人为来进行改善,从而避免作业环境的影响。当前,在电子自动化设备运用过程中,应该提升操作环境的标准,使得电子设备在运行过程中可以更加稳定。在电子设备中可以安装一些磁感设备,通过这些磁感设备可以感应到在施工环境中是否有其他的电磁干扰影响设备的正常运行,如果存在需要及时处理,避免彼此的干扰影响到电子设备的正常运行。如果设备没有防雨设备和防水性能,在下雨天户外作业的时候就会将电器损坏,使得元件遇到雨水而受到破坏。如果作业环境变化比价大,还要增强设备的适应能力,提升设备操作的可靠性。

1.3 电子元件质量

电子原件是自动化设备的核心与基础,电子自动化控制在使用过程中的可靠性,重要的是来自于电子元件的可靠性,这样才能使得电子设备在运行过程中可以不

断适应各种环境,使得电子设备可以稳定生产,为企业创造更多的利益。因此电子元件的质量是非常重要的,而在实际的市场上有很多参差不齐的元件,一些无良商家为了眼前的利益,将一些劣质的元件混入其中低价卖给客户,这使得电子设备的稳定性不能得到保证,生产效率不能有效提升。

1.4 操作人员

当前在电子自动化设备运行过程中,其稳定性与可靠性得到操作人员与技术人员的关注。在具体操作的过程中会存在一些实践能力不强,专业知识不足的操作人员,这些人员在操作前没有进行实际的技术培训,也没有进行学习,在操作的过程中经常由于专业知识不足而导致操作不当,对于电子设备也没有完善的管理,导致操作过程中出现各种故障。电子控制设备是非常敏感的设备,对于操作人员有着较高的专业要求,之后通过培训合格的人员才能保证操作的可靠性。

2、提高电子自动化控制设备可靠性的措施

2.1 加强设备维护与管理

在实际的电子控制设备维护和管理中,要将预防放在首位,再通过防止结合,这样才能保证电子控制设备的安全稳定运行,降低在运行过程中发生故障的概率。首先,对于电子控制设备可能发生的一些故障进行提前预防,对于已经出现的故障及时解决,并对电子控制设备的运行状态进行记录,对于其中的零部件进行检查,分析这些零部件的使用寿命,对于比较老旧的零部件要尽心更换。其次,还要对设备进行定期维修,对于电子设备的运行环境进行不断检查和维护,保证其在适宜的环境中运行。最后,对于电子元件购买要慎重,要保证电子元件的质量,与可靠的商家进行合作,并在接收的时候严格进行检查。

2.2 提高设备设计的可靠性

电子控制设备在设计的过程中是非常关键的,企业应该给予重视,在设计的过程中要制定严格的方案,在设计的过程中要提前分析设备的功能要求与适应能力,还要分析不同产品的经济性与结构形式,对于电子控制设备设计的每个环节和步骤都需要考虑到,从而使得经济效益可以最大化,成本可以有有效的降低,只有通过最