你羡慕我，医者仁心的神圣光环；
我懂的，只有殚精竭虑，才能铸为社会脊梁。
你有命悬一线，起死回生的热望；
我有争分夺秒，背水一战的赤子情怀。
你祸患重疾，亲人忧心愁肠；
我精心救治，只因你是父老乡亲，姐妹兄长。
你只见我健步如飞，却不知我也有血肉之伤；
你享受安然恬适的睡梦，我枕戈待旦，随时听候生命的召唤；
你抱怨看病时间太少，却不知门外等候的队伍太长；
你可以误解我的努力，我会证明死神面前，谁最坚强。
你可以忽视我的工作，而我深知责任在泰山之上。
你希望我能包治百病，我领悟医学不是如来法术。
你可以把心中的悲痛放纵，我却要抑制悲伤，重新上场。
这个行业白壁微瑕，但我不言放弃，一如既往。
医者注定在刀尖上起舞，我们都要如履薄冰恪尽职守。
路上，你理解和信赖的目光，是我们依靠始终的力量。

广泛深入持久地开展“爱牙日”活动

在金色如诗的秋天里我们即将迎来第26个“全国爱牙日”，今年“爱牙日”的主题是“健康每一天，从爱牙开始（keep healthy everyday, from the beginning of love teeth）”。这也是川北医学院口腔系自2006年起承办的第九个爱牙日活动。

随着经济的发展，我国居民的生活方式也发生了巨大的变化。有资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死亡与不良生活方式有关。在我国，前10位死因中不良习惯和不健康生活方式占致病因素的45%。这些数据说明我国人民的健康正面临着不健康生活方式的威胁。因此在日常生活中学习、培养和建立健康的生活方式，以有效减少多种疾病的风险，已经刻不容缓！

要完成这一艰巨任务必须从我国国情出发，广泛宣传群众，调动一切积极因素，以预防为主，防治结合。而改善人民群众健康的各种措施中，最应该关注、最经济有效、最简便易行的就是改变不健康的行为习惯，普及健康的生活方式。“爱牙日”活动正是贯彻实施这一指导方针的具体体现和适用方式。

川北医学院口腔医学系从建系至今已开展爱牙日活动八年，在历届的“爱牙日”活动中，口腔系在南充市政府、市卫生局、市疾控中心以及各大医院的联合支持下，每年根据不同的爱牙日主题，有针对性地对南充市市民进行免费的口腔健康检查，并且向广大市民宣传与主题相关的口腔保健和口腔健康维护等知识，取得了显著成绩。

川北医学院口腔医学系于2002年开始招生，自2011年开始“一本”招生，现有教师40人，其中副教授以上职称8人，硕士研究生导师2人，博士2人，硕士22人。我系注重学生临床技能的培养，以“早接触临床”为特色。临床实践条件良好，其中，附属医院为主要的实习基地，口腔门诊拥有综合治疗椅30台，口腔颌面外科病房拥有病房15张，目前还在进行附属医院新院区口腔科的建设，预计将新增牙椅45台，病床60张，完成后，将大大提升我系实践技能培养的硬件条件。

口腔医学系自成立以来始终坚持以教学为中心，以能力培养为重点，以人才质量为根本，以教书育人为目标，为社会培养具备医学基础理论和临床医学知识，掌握口腔医学临床操作技能，能在医疗卫生机构从事口腔常见病、多发病的诊断、治疗与预防工作的应用型专业人才。身处文化名城南充，川北医口腔系学子为南充人民的口腔健康事业做着不懈的努力，先后开展了一系列口腔宣教义诊活动。“护齿万人行”活动通过树立幼儿良好的口腔卫生习惯，降低幼儿龋病发病率。

通过中西部地区儿童口腔疾病综合干预试点项目，对中西部地区7–9岁儿童进行免费的口腔健康检查，窝沟封闭和口腔健康教育。通过两年的努力，此项工作得到省疾控中心的认可，成为项目活动示范点。

而各种学术讲座以及技能大赛也开阔了同学们的眼界，提高了同学们的学习积极性。每年暑期的“三下乡”活动，在让同学们了解基层口腔状况的同时，也锻炼学生吃苦耐劳的意志。

牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。一颗牙就是一个器官，牙齿一旦出现问题，将会对人们的正常生活造成极大的影响。我们必须把这些最基本的口腔健康之道告诉人们，将这把获取健康的金钥匙交到每个人的手中。告诉所有人：健康的每一天，从爱牙开始。

1. 口腔健康是全身健康的重要组成部分

口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病除了影响咀嚼、说话等功能和美观外，还会导致社会交往困难和心理障碍，或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等，危害全身健康，影响生命质量。

2. 养成良好的饮食习惯对维护口腔健康非常重要

饮食习惯与牙齿健康密切相关，口腔内存留的糖等碳水化合物是导致龋病发生的主要原因之一。

3.早晚须刷牙、饭后要漱口

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。

4. 提倡使用含氟牙膏预防龋病

牙膏是辅助刷牙的一种制剂，可增强刷牙的摩擦力，帮助去除食物残屑、软垢和牙菌斑，有助于消除或减轻口腔异味，使口气清新。

5.应定期进行口腔健康检查

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。因此，定期进行口腔健康检查（每年至少一次）不但能及时发现、治疗口腔疾病，还有助于医生根据情况采取措施预防和控制口腔疾病的发展。

6. 出现口腔问题，及早就医是关键

常见的口腔疾病，如龋病、牙周病的发生都比较隐蔽，早期几乎没有明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，因此，出现口腔不适，及早就医是关键。

今年的全国“爱牙日”活动就是要让所有的人都懂得追求健康首要的是学习和坚持健康的生活方式，要让大家知道健康的生活方式从维护口腔健康开始。

天天爱牙日，健康伴一生

一口好牙，一生的美丽。从你的第一声啼哭开始，你来到人世；从你的第一颗乳牙长出开始你慢慢学会了独立，摆脱无知的依赖，需要的营养能量渐渐由自己主宰。纵孩童时牙齿有过二次生命，也禁不起年年毫不在意的摧残。据第三次全国口腔健康流行病学调查资料显示，我国的口腔疾病患病率仍然高达90%以上，一项对25岁至45岁人群的调查显示，49%的人患有牙周炎，49%的人患有牙列缺失，同时我国儿童乳牙龋齿患病率是美国同龄儿童的150%，世界卫生组织已把牙病列为继肿瘤，心脑血管后的第三大高发病。从来失去之后才懂得珍惜，便很难回到过去，就目前我国居民的口腔健康水平，想要得到改善，最好的措施便是防范于未然，做好牙齿的各项预防工作。

为改善居民的口腔健康状况贡献自己的一份力量，川北医学院口腔医学系自2006年开始在南充市不同地方开展各种主题爱牙日活动，旨在通过口腔健康检查及宣传口腔保健知识等提高居民的口腔保护意识。参与活动的志愿者须经过层层选拔并认真接受培训后才能为市民服务，因为我们知道每多一份一丝不苟，群众的口腔健康就多一份保障。耐心地为每一位市民测量血压并根据其血压高低给出合理可行的建议；仔细地给父老相亲检查牙齿同时为其讲解正确的刷牙方法；一遍一遍向来来往往的人群宣传口腔保健知识，我们虽然很累，但很快乐，这快乐不是源于一个活动成果的虚荣与炫耀，而是出于医学生的良知，来自完成内心责任与义务的一丝满足与欣慰。市民一个灿烂无暇的微笑便是对我们付出的最大肯定。

8年来，时光流转，爱牙日的主题年年在换，活动志愿者每年在变，然而不变的永远是那份对牙齿的关爱之情，爱牙护牙的接力棒一直在手中传递。9月20日是全世界的爱牙日，当然一个定义只为给出一个提醒，爱牙不能只在某一天，更须时时刻刻如此。我们深知自己的力量有限，每一年的活动覆盖范围并不大，但我们依然会为每一个简单的动作而竭尽全力；我们深知仅凭一天的努力，并不会给市民的口腔状况带去多大改善，但我们依然会义无反顾为每一丝渺小的可能去尝试。我们满怀期待，渴望付出，并迈着步伐向世界前进。我们齐心协力，共同前进，为全人类的伟大医学事业而无悔付出，作为一名医学生，我们正用一滴滴热血浇灌那圣神的医学生誓言，书写属于我们的未来中国梦。

口腔保健知识

一、正确刷牙

1.牙刷的选择

只有选用符合口腔卫生要求的保健牙刷，才能起到洁牙的效果，并且不损伤牙齿及牙周组织。保健牙刷的特点是：

(1)刷头小，能在口腔中转动灵活。

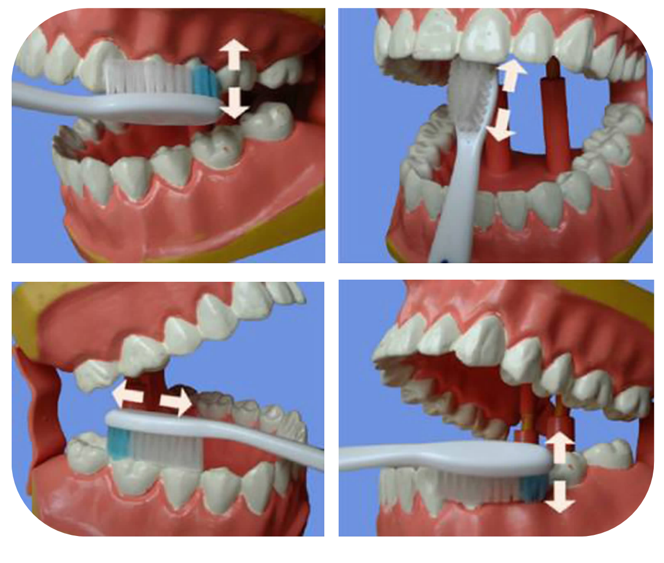
(2)刷毛排列合理，一般是2~3排，刷毛选用优质尼龙丝，细而有弹性。

(3)刷毛的顶端呈圆形，不易损伤牙齿和牙龈。

(4)牙龈萎缩需要用牙间刷。

2.牙膏的选择

含氟牙膏不仅有抑制牙菌斑的作用，而且可以保护牙釉质，增强牙齿的抗酸能力，预防龋齿。不过，若人体摄入氟化物过多，会对健康有不利影响，为此建议3岁以下儿童慎用含氟牙膏，4至6岁儿童应在大人指导下使用，含氟牙膏的用量不宜过多，每次用量约为黄豆大小即可。



3.刷牙的合适水温

刷牙水温度经有关研究证实，牙齿适宜在30~36度水温下进行正常新陈代谢。因此刷牙时，牙齿如长时间受到骤冷或骤热的刺激，不但容易引起牙龈出血，而且直接影响牙齿的正常代谢，影响牙齿的寿命，影响身体健康。

4.合适的刷牙时间

刷牙的时间每天应做到早起和晚上临睡前各刷牙一次，并坚持饭后漱口。每次刷牙需3~5分钟才能将牙齿的各个部位刷到。晚上睡前刷牙更为重要，因它能清除当日三餐积存于牙齿上的食物残渣污垢。否则，在夜间睡眠状态下，口腔内滋生细菌，污物与唾液的钙盐沉积形成菌斑及牙石，日久便会使牙齿发生龋齿及牙周病。

5.正确的刷牙方法

目前，我们提倡较多的是“水平短距离颤动刷牙法”(即巴斯法)。这种刷牙方法可以让刷毛伸入龈沟与牙邻面，对准牙菌斑最易附着的区域，短距离水平颤动，便可有效清除牙菌斑。用“巴斯法”刷牙的人群，应注意以下要领：将刷毛置于牙齿和牙龈交界处，与牙面呈45度角，水平轻轻颤动，然后顺牙缝上下刷，面面俱到不要遗漏；用刷毛的上端刷上下前牙内侧，牙齿的咬合面则要来回刷；最后别忘了刷舌头，使口气更清新。

二、十种对牙齿好的食物

1.芹菜

纤维粗就像扫把，扫掉牙齿上的部分食物残渣，另外愈是费劲咀嚼就愈能刺激分泌唾液，平衡口腔内的酸碱值，达到自然的抗菌效果。

2.芭乐

指部分热带水果，如香蕉，含高维C维护牙龈健康，严重缺乏的人牙龈会变得脆弱，容易罹患疾病，出现牙龈肿胀、流血、牙齿松动或脱落等症状。

3.乳酪

钙及磷酸盐可以平衡口中的酸碱值，避免口腔处于有利细菌活动的酸性环境，造成蛀牙；经常食用能增加齿面钙质，有助于强化及重建珐琅质，使牙齿更为坚固。

4.无糖口香糖

可以增加唾液分泌量，中和口腔内的酸性，进一步预防蛀牙。

5.薄荷

薄荷叶里含有单帖烯类化合物，可经由血液循环到达肺部，在呼吸时感觉气味清新。

6.水

适量喝水能让牙龈保持湿润，刺激分泌唾液。吃完东西后喝水，顺道带走残留口中的食物残渣，不让细菌得到养分，借机作怪而损害牙齿。

7.绿茶

绿茶含有大量的氟和牙齿中的磷灰石结合，具有抗酸防蛀牙的效果，同时可除去难闻口气。

8.洋葱

洋葱里的硫化合物是强有力的抗菌成分，能杀死包括造成我们蛀牙的变形链球菌。

9.香菇

所含的香菇多醣等物质可以防止制造牙菌斑。

10.芥末

内含isothiocyanates成分可以抑制造成蛀牙的变形链球菌繁殖。

三、常见口腔疾病的简单防治

1.龋齿

龋齿俗称“虫牙”或“蛀牙”。龋齿是在多种因素的影响下；硬组织中的无机物脱矿，有机质分解，从而造成牙体组织缺损的一种疾病。可引起牙髓病、根尖周病、颌骨炎症等并发症，甚至成为口腔病灶而影响全身健康。龋齿的预防方法，从个人来说，必须讲究口腔卫生，做到每天刷牙，饭后漱口，临睡前不吃零食，最好是坚持睡前刷牙一次，并且采用正确的刷牙方法。

2.口腔溃疡

导致发生口腔溃疡的原因较多，最常见的是复发性口腔溃疡（也称复发性口疮），其次为各种创伤感染等。现代医学认为，复发性的口腔溃疡与免疫有着密切的关系，有的患者表现为免疫缺陷，有的患者则表现为自身免疫反应，在临床中，有着明显的家族遗传倾向。生活上有规律，保持心情舒畅，乐观开朗，避免过度疲劳，保证充足的睡眠，

要多吃新鲜蔬菜和水果，如番茄、茄子、胡萝卜、白萝卜、白菜、菠菜等富含维生素B1、维生素B2、维生素C的食物，有利于溃疡愈合。

3.牙周病

指损坏牙龈及牙齿支持组织的炎症或感染性疾病。它是由经常粘着在牙颈部及龈沟内的牙菌斑中的细菌引起的。菌斑微生物及其产生的毒素长期作用于牙龈，引起机体免疫应答反应。早期是牙龈的炎症反应，即牙龈炎。当炎症扩散到深部牙周组织，引起牙槽骨吸收和牙周膜溶解，破坏等变化，此即为牙周炎。治疗牙周炎主要有洁(gū)治：控制菌斑，去除局部刺激物，用洁刮术去除牙结石。此外还有药物，手术清除等方法。

金红国际城北幼稚园
关爱儿童从“齿”开始 儿童健康 强防龋齿

防龋四部曲

龋病俗称“虫牙”，这里的“虫”指菌斑中的细菌。牙菌斑牢固地附着在牙面上，细菌摄入唾液中的糖，分解糖产酸，这些酸会破坏牙齿，最终成洞。我们该如何预防龋齿的形成呢？

1、清除牙菌斑

“没有牙菌斑就没有龋齿”，我们可以通过刷牙使用牙线等方法来清除牙菌斑，消除龋齿发生的微环境。然而，由于口腔是人体的四大细菌库之一，细菌会重新在牙齿表面集结编队，并在被清除后8小时再次形成具有致龋能力的成熟牙菌斑，所以我们每天至少需要刷2次牙齿才能保证把牙菌斑控制在不致龋的程度。并且每半年我们要进行一次洁牙才能保证牙齿处于比较清洁的状态。

2、使用氟化物

氟能防龋一百年前就已经被证明，并在世界各地获得推广应用。我们常用的氟化物主要有含氟牙膏和含氟漱口水。牙膏内的氟可以抑制细菌的生长，增强牙齿的抗酸能力。使用含氟牙膏刷牙在清除牙菌斑的同时也增强了牙齿的抗龋能力，是最简单经济且有效的防龋措施。对那些有高患龋风险的人群如唾液腺功能丧失等，还需由口腔专业人员给牙齿涂布高浓度的氟化物，或额外配合含氟漱口水的日常使用。

3、降低食糖频率

糖是细菌分解产酸的原料，正常情况下，酸一旦形成，大约需要半个小时唾液才能将它清除或中和到无法腐蚀牙齿的水平。所以，吃零食不仅会影响正常营养的摄入，还会持续不断地给牙菌斑输送“弹药”，使牙菌斑内始终保持能腐蚀牙齿的酸浓度水平，促进龋齿的发生。由于碳水化合物与蛋白质、脂肪一样是人体必须的营养，不摄入不可能，正确的做法是降低摄入频率、改善摄入方式，这一点很重要。对小朋友来说一定要养成饭前不吃零食的习惯，可以在饭后适当吃些甜食，并要及时漱口或咀嚼含有木糖醇的口香糖来促进唾液对酸的清除。

4、定期口腔检查

龋齿具有隐匿性和潜掘性的特点，早期表面完整也没有特殊症状，需要专业检查甚至拍X线片才能发现，所以定期检查对于早期发现龋齿非常重要。由于乳牙非常容易患龋，12岁之前的儿童应该每6个月检查一次，发现小洞及时修补，防止龋齿危及牙髓和根尖周组织。一般人应该每年检查一次，牙质不佳或唾液过少等高患龋风险者则应根据医生的要求、每3–6个月检查一次。

此外，儿童可以通过“窝沟封闭”的方法封闭乳磨牙和恒磨牙的窝沟，可以有效减少约90%的青少年龋齿。多喝清水可增加唾液分泌，发挥唾液对牙齿的保护作用。

如何告别小儿兜齿、地包天？

反牙合俗称“地包天”、“兜齿”，很多家长发现自己的孩子有反牙合的症状，那到底该什么时候治疗？

首先，如果家长发现，就尽早带孩子去医院就医，听取正畸专科医师的建议。

通常遗传因素是造成牙齿反咬合的最重要因素。

牙齿反咬合（俗称兜齿、地包天）分为三种类型：牙性反咬合、骨性反咬合、功能性反咬合。

所谓牙性反咬合，就是由于牙齿的因素造成的反咬合，这种类型治疗起来比较简单，除非前牙磨耗非常严重或出现牙齿创伤需要早治疗外，通常可以等到恒牙替换完成后再治疗。

所谓骨性反咬合，就是上下颌骨发育不协调，上颌骨小，下颌骨大。这种类型要根据骨骼畸形的严重程度选择治疗时机，有的需要8–10岁进行第一期骨骼促进发育治疗，然后配合第二期牙齿矫治；有的更严重则需要18岁以后生长发育基本停止再做手术联合正畸治疗等。

所谓功能性反咬合，就是由于咬合的不良习惯造成的，通常也需要尽早处理。

当然也有很多患者同时存在牙性、骨性或功能因素（联合因素）。

因此，建议广大患者及家长，不要等到孩子换完牙再去医院检查，最好早发现早诊断，如果家长没有把握就尽早去医院就诊（10岁是一个最关键的时期），然后正畸专科医师会根据具体情况来选择最佳的治疗时机。

儿童时期口腔保健与预防

近年来，随着现代社会的发展和进步，人们生活水平不断提高，儿童的饮食结构也发生了较大的变化，特别是现在多数家长对儿童都很溺爱，处处对儿童加以各种呵护，往往就忽略了对儿童口腔的保健和预防工作。如何做好儿童口腔的保健，减少口腔疾病的发生，是每位口腔医务工作者和家长急需解决的问题。

在儿童发育的重要时期，如果不注重口腔的保健，将会导致儿童口腔各种疾病的发生，甚至会影响到儿童口腔牙齿的发育，以致全身的健康。所以，在儿童时期保持好口腔的健康，培养儿童养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯，对预防儿童口腔疾病的发生和身体健康都是非常重要的。

1.婴幼儿时期的口腔保健

婴幼儿时期是儿童乳牙和恒牙形成的关键时期，在这个时期家长首先要保证儿童摄入有足够的蛋白质、维生素及各种矿物质，这样才有利于儿童牙齿的发育。婴儿时期母乳是最好的天然食品，直接哺乳既方便又卫生，因为母乳含有各种营养素和抗体，既能抵抗婴儿疾病的发生，还有预防儿童患龋病的功效。要特别提醒的是在母乳喂养时一定做到要有规律的喂奶和注意喂奶的姿势，最好是左右交替喂奶。如果是人工喂养要尽量减少婴儿糖的摄入，因为糖摄入过多会增加龋齿的发生率，奶瓶喂养同时还要注意不要一个姿势长时间吸吮，尽量做到减少压迫儿童上前牙，这样才能有效避免引起婴儿颌面部的发育不良。因为婴幼儿的口腔黏膜是非常稚嫩的，萌出的牙齿钙化程度又很低，牙釉质牙本质都很薄弱，加之儿童现在的食品又越来越精细，儿童特别爱吃黏稠性很强、质软、含糖量高的甜食，平时又不注重口腔的卫生，所以儿童很容易就患上各种口腔疾病。

在婴幼儿时期为了防止儿童龋齿的发生，定期带儿童到医院进行口腔检查，做到每半年检查一次口腔腔情况，因早发现、早治疗是保持口腔健康的关键，也是防止龋齿进一步发展的重要措施，这对婴幼儿时期的口腔健康是至关重要的。

2.学龄前及学龄期的口腔保健

因为儿童时期是处在长身体和增长知识的重要阶段，所以，从小就要培养儿童自我口腔保健能力，提高对口腔知识的认识是非常重要的。儿童口腔的卫生是口腔保健的关键，如果儿童不注意口腔的卫生，就会导致口腔多种疾病的发生。所以，家长和儿童都要高度重视口腔卫生和口腔保健，养成良好的口腔卫生习惯。

学龄前及学龄期儿童在这时候要特别注重饮食的平衡，尽量教育儿童做到不要挑食，在保证好儿童蛋白质、钙、磷等矿物质的同时，而且还要嘱儿童多吃些含纤维素高和粗糙的食品，以增强儿童口腔的咀嚼功能，纤维食物也有利于口腔黏膜及牙齿的洁净，对儿童口腔的发育也是很有好处的。

随着儿童年龄的逐渐增大，龋齿的发生率也逐渐增加，所以，一定要培养儿童养成良好的饮食习惯，尽量减少儿童摄入甜食和黏稠性很强的食品，少喝碳酸饮料，以保持口腔牙齿的洁净。刷牙是儿童口腔保健的重要内容，家长要教会并监督儿童掌握正确的刷牙方法，刷牙要选用保健牙刷和含氟牙膏，儿童要养成早、晚刷牙和饭后漱口的好习惯，特别是在睡前刷牙后尽量不要再吃食物，尽可能使牙面保持清洁。如果不注重口腔卫生，口腔内形成牙菌斑，经过长时间的作用，慢慢就会导致儿童龋齿的发生。在这个时期父母的示范作用显得非常重要，最好做到父母和儿童一起刷牙和饭后漱口，教会儿童在日常生活中养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯，这样才能有效预防儿童龋齿和口腔疾病的发生。儿童在户外活动时还要积极预防牙齿和颌面部的外伤，如遇牙外伤要尽快到医院就诊及时处治。

儿童口腔的保健是多方面而又细致的工作，家长一定要高度重视，并制定行之有效的预防措施，只有这样才能有利于儿童口腔的健康发育，防止口腔各种疾病的发生，只有儿童的口腔健康了才能保证儿童的身体健康。

自信，源于一种不断学习的姿态

——访口腔医学系主任米方林

川北医学院口腔医学系设置于2002年，同年开始招生，2011年升为“一本”招生，系下设有口腔修复教研室，口腔颌面外科教研室，口腔内科教研室三个教研室和一个口腔综合实验室。近年来招生范围不断扩大，师资队伍不断壮大。

米方林，医学硕士，硕士生导师，毕业于华西医科大学口腔医学院，现任川北医学院口腔医学系主任兼口腔修复学教研室主任，川北医学院附属医院口腔科主任，是川东北地区口腔专业的技术带头人。

8月31日下午，我们第一次正式采访米主任，一见面，她和蔼可亲的面容和自信爽朗的笑声瞬间融化了我们心中的顾虑。

记者：米主任，您好！

米主任：你们好！

记者：您是怎么看待口腔这个专业的？

米方林：首先，我真的非常喜欢口腔这个专业，工作二十多年，我对口腔始终保持着一个学生的热情。我觉得它是医学与艺术的结合，当一名口腔医生，一定要懂一点心理学和美学，这样才能与病人更好地沟通交流，才能让病人对我们的服务更加满意。据了解，世界卫生组织建议每5000个居民拥有1位口腔医生，而我国每11000个人才有一位口腔医生，这说明我们专业的就业空间很大。所以，你们对这个专业要有信心。

记者：如今紧张的医患关系是我们最关心的问题，您对现在的医患关系是怎么看的？

米方林：紧张医患关系的解决需要医生和病人两方面共同努力，当有些问题单凭我们自身解决不了的时候，我们需要做的就是把自己做好，就像如果人人都遵守交通规则，就不会有那么多的交通事故了。同理，如果人人都把自己做好，那么这个社会就完美了。

记者：您任川北医学院口腔医学系主任这么多年，能否为我们讲一下口腔系都取得过哪些成就呢？

米方林：相当多，这点我可以非常自豪地说，一个系办得好不好，主要是看它培养出来的学生成不成功。我们系的学生，有考上博士的，有考上硕士的。我系两次参加华西口腔医学院“林则杯”技能大赛，均获得奖项，今年参加华西口腔医学院举办的“国际口腔技能大赛”，在众多的参赛队伍中，我们也凭实力脱颖而出，斩获三等奖。此外，我系获得了各种荣誉，如“四川省红旗团支部“，“优秀班集体”，“广播体操比赛一等奖”等等，多名学生获得国家奖学金，而且任何时候我们想办一台晚会，我们都能自己独立完成，还吸引很多外系同学前来观看。最重要的，我们系多年来一直坚持开展各种社会实践活动，例如“护齿万人行”大型义诊活动我们已连续开展了9年，这些活动也一直都是你们学生在做，我系最大的成就就是培养出了优秀的你们。

记者：听到您这么说，我们非常高兴。那从长足发展来考虑，您认为我系还有哪些方面需要改进呢？

米方林：我们系确实存在一些问题需要解决。第一：我们的师资力量相对较弱，人才需求很迫切，但我们不能做井底之蛙，我想通过其他方式来给学生一些弥补，所以，我们会经常请外面的专家，教授来给我们的学生办一些讲座。因为医学技术更新是很快的，我们需要不断学习新知识，开阔视野，这样才能跟上时代的步伐。第二：科研一直是我系的弱项，无论是科研课题的数量还是质量都不够。为此，我们老师也在积极多争取项目，给学生更多的机会去接触科研，让他们全过程参与其中，逐渐培养我系的科研能力。

记者：任何一个学校都想将学生培养成为德智体美全面发展的学生，为此，我系也开展了一系列的社会实践活动，如“中西部儿童口腔疾病综合干预项目”，“护齿万人行”等活动，除了系上组织的活动外，我系的各个班级也会定期组织各种活动，例如：“关爱留守儿童”，“慰问福利院老人”，“清扫火车站”等，您觉得学生参加这些活动有什么意义？

米方林：参加活动能增强学生的沟通交流能力，培养他们的团结协作能力，让他们学会为他人服务。而且，学习途径是多种多样的，活动也能增进他们对自己专业的了解。最重要的是培养他们的人文关怀精神，一个医生，是需要人道主义精神的，他不能完全功利地去工作，他要有一颗仁爱之心。我们想借活动让学生关注社会，了解社会，学会关爱他人，学会奉献。

记者：转眼访谈便要临近尾声了，最后，您对口腔学子有什么寄许吗？

米方林：大学，最好有一个规划，给自己一个奋斗的方向。本科只是一个医学的通式教育，大学是让你把基础知识打牢，然后学会用临床的思维去思考问题，大学只是交给你一种方法，你要自己学会去运用。大学一定要把医学基础知识学扎实，另外可以多看一些哲学类的书籍，其次重视平时的练习，重视实习，多做，多问，多练。最重要的是要养成一种终生学习的习惯。

听了米主任的一席话，我们受益匪浅，心境顿时开阔了许多。教学只是“教”给学生方法，而“学”要靠学生自己。我们要有规划，有目的的去度过大学生涯，将来以仁爱济世，借医术救人。也希望口腔医学系在米方林主任的带领下，在各方面取得更大发展，突破，创新，精益求精！

（文：周燕/图：谭慧灵）

『三下乡』给予我的收获与感动

这次的三下乡活动先期工作已经结束，我们也从忙碌的状态中解脱出来，可以对这次下乡进行一下梳理，总结一下自己的收获。回忆起这几天的点点滴滴，让我的思绪纷飞。时间是短暂的，但这短短的几天给了我值得珍藏一生的财富———团队精神、工作经验、坚强的意志、真挚的友情——我们没有虚度光阴，我们一直用心的做事，尽自己最大的努力来为当地做贡献。我发现，原来生活也可以这样有意义。

1、生活篇

这次去的是安岳县高升乡沙子村，我们住的是一个同学的家里。早上起的很早，九点就出发了。去的那天天气很热，从县城坐面包车到乡下的路很颠簸，一路尘土飞扬。但是同学们都过的很开心，一路上高歌不断。到了当天下午就在家里休息，然后组织同学做晚饭。同学们的厨艺真是让我大开眼界，特别是男生，真的是深藏不漏。大家一起合作，洗菜，烧火，洗碗……很快就做出了一顿丰盛的晚餐。累了一天的大家吃着自己做的晚饭，觉得无比幸福。以后的每天都有负责做饭的同学，为大家做好吃的饭菜。我不会做饭，只能做一些其它工作去配合会做饭的同学。能为大家做一些力所能及的事，我觉得很开心。

2、收获篇

有多大的付出就有多大的收获。通过这次下乡实践的锻炼，我不仅在速写方面取得了极大地突破，而且思想上得到了磨练与升华。没有与形形色色的人交流的经历我不会懂得“与人为善，人比报之”的道理。这短短7天的锻炼，给我留下了一生都难以磨灭的精神财富。

我们是未来的口腔医生，现在能为大家做的就是帮别人免费测量血压和看一些口腔方面简单的疾病。我觉得我能做的很少，为别人做的也很少，可是却能让他们发自内心的感激我。我觉得很开心，同时也深深觉得自己的责任重大。以后我一定要好好学习文化知识，扎实基础，以后做一个有用的，能真正帮助别人的人。

3、感动篇

我们带着激情与热忱而去，满载感动与收获而回。短暂的时间因我们的努力而变得充满精彩。我们在汗水与泪水中成长，我们在挫折与挑战中坚强。我们无怨无悔。

三下乡活动不只是对我们身体的锻炼，同时也是对我们精神的洗涤与升华。一次次的考验使得我们的精神与思想得到蜕变。我们已经长大了，不再是父母庇佑下的孩子，我们必须承担起自己的责任，勇敢地面对挑战，不能再逃避，依赖他人。

另一方面，三下乡是对集体行动的锻炼，让我们认识到所做的一切不只代表着我们个人，同时代表着整个集体。我们必须严格要求自己的一言一行，不能损害集体的荣誉。

三下乡是个充满艰难困苦的活动，但是它无处不充满了真情与感动，一次次新鲜的尝试，一次次全新的经历，给予我们平淡的生活一笔笔浓重的色彩。在艰苦的生活与工作的挑战面前，我们保持沉默，沉默代表的不是逃避，而是我们的坚持。我们一直在为了梦想而努力地奋斗着，从不懈怠。燃烧自己的每一分热量，为安岳县做出贡献，为居民竭尽全力的服务，我们无愧于心。

肃穆的寺庙，喧闹的街道，空旷的田野，忙碌的工地，寂静的老巷，我们的足迹遍布安岳县的每一个角落，我们的热忱与激情融入安岳县的每一寸土地。全身心的投入，带给我们发自内心的回报。清晨淅淅沥沥的细雨，正午炙热的骄阳，傍晚宁静的微风，深夜闪烁的繁星。都在见证我们的付出，都在讲述着属于我们的故事。

与父老乡亲们零距离的接触，倾听他们的心声，记录他们的点滴心言。我们熬过了思乡之切，顶住了烈日之毒，忍受了生活之艰，我们像一团火，燃烧自己，温暖他人。我们没有选择逃避，逃避自己的使命，逃避自己的责任。

我们毫无保留的付出，理直气壮的收获。7天下来，我们黑了，瘦了，苦过，甜过，哭过，笑过。在踏过一个个的挑战之后我们迎来了收获：真挚的友谊，成熟的思想，坚韧的性格，珍贵的回忆，这些都会成为我们一生中最为宝贵的财富。

这个暑假，给了平凡的我们不平凡的经历。独自面对挑战，独自面对寂寞，体会生活的艰辛，抵抗舒适的诱惑，我们成功了。亲切无间的相处使我们明白了爱别人就是爱自己。以一颗关怀的心去对待身边的一切，不论人还是物，你都会获得回报。

虽然三下乡实践活动结束了，但是我们的奋斗仍在继续。真挚的友谊与难忘的经历是我们一生的财富。希望短暂的分别不要冲淡我们的友谊，这份情，我期望一直流传下去，这份情，我会把它刻画在心里，绝不会让它成为指间的流沙。

（口腔医学系2012级 赵世容）

践行社会主义核心价值观 奋斗的青春最美丽

7月9日—7月15日，没有哪一段时间比眉山仁寿的这7天过得更充实，忙碌，疲惫，快乐，但无论多累都觉得太值得。对于一个大一的医学生来说，这是我从来没有体验过的一种生活，带着学生的身份，深入社会预先实践可能是将来工作时才能从事的事情。

对于这次来之不易的三下乡机会，我惶恐而又兴奋，担任三下乡团队中的新闻工作者，担心自己无法漂亮完成任务的想法一直鞭策激励着自己提前收集各种资料，尽量事先做些准备。眉山仁寿的7天之旅，每天都活动满满，虽然每晚都要熬夜写新闻，而且有些事情在预料之外，但是经过努力和队员们的帮忙，最终还是完成了任务。今年三下乡，我们走访老红军，街头学校检查牙齿，测量血压，宣传口腔保健知识，挨家串户做问卷调查，慰问敬老院孤寡老人，参观农业基地，野外素质拓展训练，和自己队伍一行的20多人一起做事，一起讨论，一起总结，共迎困难，同奋斗。和不同的人打交道，用最真诚的心和语言，最努力的技术使群众信任我们，将所学知识学以致用，用最贴近将来工作的方式服务人民，回报社会。

本次三下乡，我将自己的心得和收获总结如下：

1.工作能力和专业技能的提升。

以前对自己写新闻的能力一直有所怀疑，这7天实打实战的工作和训练，增强了自己的合作意识、思考能力和写作技巧，新闻的发表让我非常高兴，同时也暗示自己要更加努力才能做得更好。离开了书本，所有的操作对象都是可亲可爱的群众，研究一张检查表的填法，要仔细琢磨很久才能完全信任自己，一个简单的口腔检查动作，要反复练习许久才算自己过关，戴上手套和医帽，手拿棉签时，职业的神圣更让自己明白肩上的责任。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，确实，实体的一次操作胜过看千百遍书而不解其意，在团队中师兄师姐的指导和帮助下，我有幸提前学到了一些口腔专业知识和操作技能，对自己将来的就业方向和定位有了更加深刻的思考，工作生活的一次体验，让我对自己的专业信心大增。

2.收获人与人之间的情感。

这种情感包括队员间友谊的加深和同陌生人短暂接触却彼此联系的情谊。我们赴眉山三下乡服务团一行24人，包括一名带队老师，在一起生活7天，一起为义诊而几乎天天早起，一起为老人演出，一起观看红色记录片，一起排队走路，一起坐车，一起跳队操，一起唱队歌，一起登山，一起爬天梯，一起拍视频记录我们三下乡的点点滴滴。经过这些天的接触，与每个队员都可以无话不谈，大家亲密无间。三下乡带给我的友谊，我终生难忘。短短的一周，我遇见接触了太多不同年龄，不同职业的人群，大家虽有不同，但对自己的健康都是同样关心负责的，而我们做的就是让他们对自己的口腔健康更加了解。我们并没想过会得到别人的感谢，付出的同时我们自己也是幸福的。

3.使命感和回报社会的意识增强。

看到前来检查群众的口腔状况，我无数次的震惊，社会中大多数人保护口腔的意识太过薄弱，牙疼了才去看的心态群众认为理所当然，如果时间拖一拖然后没事，便会放任不管，并不是对自己不负责任，而是由于客观原因口腔保健知识无从获知，所以这正是我们需要努力改变的地方。我现在的知识和能力还太少，所以要更加笃定地认真学习，更加深信不疑地锻炼和训练自己，将来才有机会和能力贡献出自己的一份力量去改变社会，回报社会，做一名对得起自己，对得起大家的合格医者。

裴斯泰洛奇曾经说或：“实践和活动是人生的基本任务；学问和知识不过是手段、方法，通过这些才能做好主要工作。所以人生必须具备的知识应该按实践和行动的需要来决定。”参加社会实践活动，能促进对社会及民生的了解，提高对经济发展和社会发展现状的了解，实现书本知识与实践的紧密结合，树立正确的世界观、人生观、价值观。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，这千古绝句与裴斯泰洛奇的名言相得益彰，这七天的三下乡活动，让我更加领会到了实践的重要性。

通过这次实践，我相信，年轻的我们经过这次三下乡的洗礼，不再是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，朝气蓬勃的我们将会拥有更加巡礼的青春，无论是在校园或是踏入社会，都会交上一份满意的答卷！这次三下乡活动中，我们虽然奉献了自己的时间与精力，但同时也收获了爱国、敬业、和谐、友善这些精神，在以后的学习生活中，我们将继续践行这些精神。

今年三下乡，无论晴天雨天，不管山有多高，水有多远，无论当时多累，所有的一切经历，当时身在其中是幸运，现在想起是快乐，以后回忆便是幸福。

（口腔医学系2013级 周燕）

赴眉山市三下乡社会实践活动总结

伴着晨风，迎着朝阳，我们学校的56支三下乡队伍在老区举行了浩大的出征仪式，我们口腔系的三下乡队伍也将启程前往眉山仁寿县，开始为期七天的社会实践活动，这次我们将深入基层，深入到社会中去学习。我们在激动中也未曾多想前面路上会遇到的困难，许多我们计划好了的也因为天气等原因而临时改变，也未曾多想幸运之儿会降临我们，带给我们意想不到的惊喜。

悄悄的我们启程了，扛着物资，拎着大包小包，等火车，很不幸运的是我是一张站票，不过幸运的是有伙伴的悉心照料，我们换着大家轮流坐，所以到成都我还是挺好的。接着我们便搭上了前往目的地的汽车，尽管当时很累，但是兴奋地自己还是在车上一直没睡，看着窗外变化的风景，憧憬着自己即将到达的那个地方，这一刻多像是一次充满意义的旅行。

去往仁寿的路程似乎比我想象中的要短，不一会儿便到了，当我们到达我们的暂住地，我推开车窗的一瞬间，这里美丽的景色真是把我给惊呆了。映入眼帘的是一大片美丽的荷花池，里面零星的开着几多美丽的荷花，有的含苞待放，有的正冒尖牙。远处的小山伴着零星分布的房子，稻田里不时传来一声清脆的蛙声，养鱼人优美协调的动作，这一切都感觉太美，太美。当时基本完全忘了疲劳，欣赏完美景，简单放了行礼，闲不住的我们又开始了队操的学习，学习队操的我们完全变成了孩子，因为我前期跟随他们先学了一段，所以我学起来比其他队员轻松了许多，带队的敬老师看着我们跳对操的样子，充满了憨憨的感觉，似乎他也在寻找属于他的那一段时光吧。

在三妈三爸家暂住时几乎每天的饭都是三妈做的，每次当我们搞完活动后回来都能享受一次美味，而我们也知道三妈在背后所做的努力，所付出的汗水。三爸以前是一名汽车兵，参与川藏公路的修建。据三爸的回忆和观看了以前的汽车兵的纪录片，我们了解到当年修建川藏公路的艰辛，也了解到作为一名汽车兵所需要的毅力和勇气。岁月给了这些汽车兵永远的回忆，我们现在的幸福生活正是因为当年的老一辈的艰苦奋斗才换来的，我们应当珍惜现在的幸福生活。三爸现在虽已步入晚年，但是他们的青春是有意义的，他们的青春是无悔的.

社会是一本我们永远也无法读完的书。接下来的活动我们将去到基层服务，但是在活动中我们却也遇到了很多意想不到的困难和惊喜，这也许就是比书本多的一点趣味吧！在这七天里我们先后在龙桥乡、珠嘉镇敬老院、文宫镇开展活动，活动都算比较顺利，偶尔也会遇到一些挫折，比如我们做流动问卷调查时有的人就不会很理解，有时还会误会我们是坏人，说实话我们心里有时真的很委屈，可是也还得做下去，社会实践活动就是这样，充满挑战和困难。我们以后肯定是要进入社会中的，如何加强与人的沟通，让别人接受你是非常重要的。特别是我们以后出来是要面对患者的，如何很好得体的与病人沟通是很重要的，全面了解病人的情况，全面了解病人的需求，这样才能为好的诊断做好基础，减少不必要的医疗纠纷。

说实话七天的实践活动真的好短，想说的太多，回忆的太多，我们这支队伍就是盛夏的一抹绿色飘进了眉山仁寿，同时感觉我们就是一支活动的广告宣传牌，我们就是我们学校的宣传者，我们学校的代表者，我们的一言一行都是代表着我们学校，因此这次实践活动也大大加强了我们的集体荣誉感。每当听到别人说这是川北医学院的学生，说这学校还是很好，我的心里都会很高兴，到现在也许我是真正爱上我们学校了吧！总之，这次活动让我学到了很多，知道了开展活动的不容易，体会了团队协作的快乐。我相信我们是今年最棒的队伍。

这抹绿色的队伍会永远留在我的心中。

（口腔医学系2013级 贾正勇）

青春，奔跑在路上

就像出征仪式上我们所说，“奋斗的青春最美丽”，聚集在这里的每一支队伍，每一名队员，都有一个美丽的梦，将要在今夏完成。最初报名三下乡，是想在大学的时光里体验一次基层的志愿服务，自然也做好了吃苦的准备。从第一次队会开始，从承担下新闻组工作开始，从出征仪式开始，我们为这次活动做了全面的准备。

如果说这七天之前我认为即将进行的是一次生活体验的话，那么七天之后我已经接受了一次身心的洗礼。之前并不知道安岳县在哪里，只以为和我们这里的乡村差不多，没想到车在山与山之间曲折前行，从县城到借住村民家就用了接近一个小时。七天间，全队24名队员一起生火做饭，洗衣拖地，既锻炼了自身的生活技能，也感受到了前所未有的亲切与团结。每天早早起床，所有的队员就开始了一天的工作，从清晨到夜晚。作为新闻组的一员，我端着相机记录每一个难忘的瞬间。我们来到这里的第一天，附近的村民把自己家的风扇都送到了我们家；庙会义诊时，一位阿姨请求我们为她和她九十岁的老母亲留下一张合照；敬老院义务劳动时，一位爷爷握着队员的手激动得哭了出来；卫生院外义诊时，一个小朋友看着我们认真的说，我以后也要当医生……每天在不同的地方办活动，每天都有不一样的感动。

第一次播广播，第一次烧火做大锅饭，第一次被蚊子咬的遍体鳞伤，第一次在路边吃斋饭，第一次看到大片的柠檬园，还有园子里长得像藏獒一样的大狗……好多第一次，就成了这难忘的旅行。早上起床，便会看到袅袅炊烟，伴着林子里的鸟叫，还有一些队友忙碌的身影，那是很美好的事情。早晨迎着朝阳，走上一个小时的山路到乡上，24人的队伍拉的老长，一路欢笑一路歌声，到达活动地点后各组开始有条不紊驾轻就熟地忙碌。有时候会庆幸在学校已经有多次活动经验，也会为自己能顺利解答村民的问题而感到自豪，看到他们眼中的信任，不禁感到肩上的担子是该挑起来了。

这七天里，我学会了许多，收获了许多，也使得这个平凡的暑假充满了意义与回忆，我会记得那些可爱的孩子，慈祥的老人，热情的叔叔阿姨们，记得绿色系服和白色队服曾经去过的地方。活动中我们将课堂上的知识结合到实践，不仅让理论知识更加牢固，也让实践技能有了进步。三下乡就是要我们青年利用自己的才能来与实践相结合，不读“死书”，也让我们实实在在感受乡情，知道自己的责任和使命是什么。在实践中肯定自己的价值，认识自己的不足，这就要求我们更加努力去学习和充实自己，更好地为今后的工作作准备，这才是我们三下乡的意义。

此次“三下乡”一路走来，我收获了很多：

第一、珍惜。

第二、细节。

第三、团队意识

第四、沟通交流。

第五、个人的主动意识

当然，在我们这次活动取得丰收的同时，我们也必须承认，我们的工作也仍存在着诸多不足或做得不够的地方，如对下乡的总体认识还不够深刻，由于缺乏经验，一些准备工作跟实际的工作有一定差距，一些工作细节也还考虑或做得不到位等。但我们依然相信，有收获，有经验，有挫折，有教训的活动才是一个真正意义的完整的实践活动。作为当代大学生，这也是一份社会责任感，用我们所学的去回馈给予我们更多的社会。

通过这次社会实践我更加坚信：意气风发的我们经历了下乡的再次洗礼，象牙塔里的我们并非两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，走出校园，踏上社会，我们仍会交上一份满意的答卷。总之，这个暑假的社会实践是丰富而有意义的，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述清楚的，因为这是一种实实在在的收获。这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富！

也许只有跌倒了，才能走的更好；也许只有疼过了，才能更成熟。短短的七天，却教给了我许多课堂上学不到的东西，成了我以后人生不可或缺的宝贵的财富，给我生活阅历又添上了浓重的一笔。今夏的青春如骄阳般灿烂，而我们依然奔跑在路上。

（口腔医学系2011级 周新竹）