

一场以网友为主角的狂欢嘉年华近日闭幕,各类活动精彩纷呈——

# 汇聚网络文化的“南通最强音”

## ▶ 一“网”情深,扩大“朋友圈”

24日,以“E聚大情怀一起向未来”为主题的首届南通网友节在海安圆满闭幕。

作为南通网络文化建设的年度盛宴,首届南通网友节为网民打造了一个线上线下全覆盖、大街小巷齐参与的狂欢嘉年华。这里,有荟萃人文的“打卡江海、大美南通”网络直播,有激情四射的网友才艺大赛,也有倡导健康生活的“行走南通”大型网络健步走采风活动,还有传播善举的网友慈善行……它们共同汇聚成了网络文化的“南通最强音”。



网友登上舞台表演拿手绝活。  
记者丁传彬

## ▶ 举“网”以纲,紧扣“正能量”

从“关爱一线牵”到“e起公益与爱同行”,从“净化网络文明南通”到“公益助农直播”,首届南通网友节活动精彩纷呈,更是“正气”满满。

乍暖还寒时节,有一朵爱心之花在南通这座慈善之城悄然绽放。首届南通网友节活动中,众多网友共同书写“公益”南通篇章,携手江海晚报“关爱一线牵”栏目,为困难家庭圆梦。

时光倒回11月17日,网友才艺大赛决赛现场,网友@大勇凭借惊险刺激的原创杂技《一心三用》征服了现场观众,获得二等奖。赛后,@大勇将奖金悉数捐出,承包了江海晚报“关爱一线牵”7户贫困家庭的心愿物资。

就在同一天,部分爱心网友携手“关爱一线牵”栏目组,前往天生港镇街道五星村和秦灶街道桥东村社区,对4户困难家庭进行了回访。“做慈善公益就是我最大的快乐。”爱心回访行动的发起人@秦斌说。

这场网络嘉年华让互联网成为风清气正的虚拟空间“大舞台”,尽情展示南通网友的新时代、新风尚。

海安一批定制村干部以“轻骑兵”的形式开展直播助农活动,在村(社区)党群服务中心、田间地头等地直播百余场,累计销售额10多万元,助力共同富裕。

“悦江海 爱启东”城市新颜拍客分享展示活动引来网络达人和市民争相参与,投稿数达2306件,截至目前,#寻美启东#抖音话题播放量突破6000万次。

“文明网络”主题表情包创意设计大赛征集到一批富有特色、极具正能量的网络表情包,为网络空间增添了一抹亮色。

## ▶ 继“网”开来,点亮“新蓝图”

首届南通网友节自今年7月启动以来,历时4个月,在全市各地生根、开花、结果。网友节共开展活动近30项,征集文章、照片、视频等相关作品千余件,各网络平台及时跟进、全面报道,总点击、转发量超过3亿次……

2023年注定要在南通互联网发展史上留下浓墨重彩的一笔,成为南通网民共同的美好记忆。

网络大V倾力助阵,以独特而生动的方式讲述奋斗故事、南通故事。@江海一家人 以新农人的身份拍摄乡村短剧,用温暖的内容治愈观众,也治愈自己;@启东尹公子 用启海话讲述家乡,总能在不经意的转角处发现故事;@点点幸福 在田间地头拍摄各类惊险杂技节目,用流量反哺乡村,为家乡农产品带货,为家乡美景站台……

网络活动惊喜不断,一批好项目、好作品繁荣发展了网络文化,弘扬了社会主义核心价值观,为构筑网上网下同心圆、建设“强富美高”新南通营造了良好的网络文化氛围。“打卡江海 大美南通”网络直播打造“网络看南通”的全新体验;“网友才艺大赛”生动诠释“南通有你更精彩”、“行走南通”激活健康生活的新方式……

首届南通网友节已经完美收官,继“网”开来,“新蓝图”已经点亮。南通将乘“网”而上,聚焦清朗网络空间,健全网络综合治理体系建设,推动网络文明环境更加向上向善,壮大网上网下同心圆,让世界听到更多“南通声音”。

本报记者 李天时 毛敏敏 张馨方

# 别让这个“沉默”的流行病毁了你的健康! ——走近南通市口腔医院牙周病科

前不久,32岁的陈先生因为牙龈出血、口腔异味、牙齿松动来到市口腔医院就诊。他告诉医生,原来一直以为自己是上火或者缺维生素了,就尝试吃药降火、补维生素,甚至使用很贵的牙膏牙刷,可症状还是没有改善,口腔异味也非常明显,严重影响了他的工作和社交。经过检查,接诊医生明确诊断:这不是上火造成的,而是患了牙周病,应及时积极治疗。

市口腔医院牙周病科主任梅幼敏博士介绍,牙周病主要表现为牙龈红肿出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙齿松动/移位/脱落以及口腔异味。我国成年人牙周健康率仅为9.1%。照此推算,我国至少有10亿人存在或轻或重的牙周问题。但牙周病发病隐蔽,是一种“沉默”的全球性流行病。

“我们经常把牙周病的进展过程类比为水土流失的过程。健康的牙齿,牙根应该完全被骨头包绕,才能较好地行

使功能,当骨头越来越少,也就是牙周病越来越严重,牙齿就会逐渐松动,最后脱落。这个过程就和树根周围的土壤越来越少,树木会倒塌一样的道理。”梅幼敏强调,这一过程是慢慢的、不知不觉的。

在日常生活中,人们经常说“老掉了牙”,以为年纪大了牙齿就该没了,其实这是一种认识误区。就算是年轻人,不注意牙周健康,同样也会导致牙齿松动、脱落,相反,即使是老年人,只要牙周健康维护到位,依然能够达到世卫组织“80岁老人至少有20颗功能牙(正常咀嚼、不松动的牙齿)”的标准。因此,定期进行牙周检查,早发现、早治疗非常关键,因为牙周病是不可逆的。

除了口腔局部的危害以外,牙周病几乎对全身各系统都有影响,比如牙周炎和糖尿病之间的关系是“双向”的,牙周炎患者更容易得糖尿病,而且血糖不易控制,控制牙周炎后有利于血糖

控制;反过来,糖尿病患者也更容易得牙周病,而且会比较严重。与牙周健康者相比,慢性牙周炎患者动脉粥样硬化性心血管疾病的发生率更高。大家都知道吸烟、酗酒对身体不好,但是牙周病对这些疾病的危害都大于吸烟和酗酒。

患有重度牙周炎的孕妇发生流产、早产、新生儿低体重的风险比牙周健康的产妇高7.5倍。另外,它与幽门螺杆菌感染、阿尔茨海默病、慢性阻塞性肺气肿和慢性支气管炎都有很密切的关系。因为我们的牙龈像袖口一样包着牙齿,发生牙周炎时,口袋里面产生大量细菌,导致牙龈里面形成糜烂溃疡面。这个糜烂面积有72平方厘米这么大,就是相当于一个成年人双手掌的面积。这么大的感染面积,不仅仅细菌可以直接进入血液循环,急性或慢性感染也可通过呼吸道、消化道、骨骼等直接扩散,另外,炎症反应的一些产物也可以进入血液循环,引起其他系统的炎症反应,

损害是在我们不察觉的情况下慢慢发生的。因此,牙周病会增加患病的风险,直接影响全身健康。关注牙周健康,不仅可以给我们的牙齿“益寿延年”,也可以为我们的全身健康保驾护航。

“养成良好的口腔卫生习惯是保护牙齿的重要法宝。但日常清洁只能去除牙齿表面一部分牙菌斑,造成牙周病的罪魁祸首——牙龈深层的牙结石则需要专业医生进行处理。牙周病的专业治疗最基本的就是基础治疗,包括表面的清洁和深层的清洁,也就是洁牙和刮治。”梅幼敏提醒,就算做过牙周治疗,每天刷牙清洁不到位,牙结石还是会再次形成;就算每天认真刷牙,还是会形成细菌堆积,所以如果想要将牙周病一直控制稳定,这样的治疗是要终身进行的。

南通市口腔医院(南通大学附属南通口腔医院)牙周病科成立于1991年,是南通市临床重点专科,也是南通地区规模较

大、诊疗项目齐全的牙周病专科门诊,同时是上海交通大学附属第九人民医院、中日友好医院、南京市口腔医院牙周疾病诊治专科联盟单位。科室共有13名医生,主任医师2名,副主任医师2名,主治医师7名,硕博士共6名,专职洁牙员7名;拥有进口牙椅20张,全部配置高端舒适的瑞士EMS无痛超声洁牙设备,并率先购置了Florida牙周专业检查设备以及各种波长的进口激光治疗仪辅助临床诊疗;不仅可以常规开展规范化牙周基础治疗、手术治疗、维护治疗、牙周种植及种植体周围炎的治疗,还优先推出各类牙齿美白术,市内首次开展内窥镜治疗术。为每一名牙周病患者制订和实施全面、合理的个性化治疗计划,使更多的患牙能够得到保存,恢复牙齿在口腔中的功能及美观。要想口腔健康,全身健康,就要记得定期检查,早发现、早治疗。爱牙热线:0513-89898903。 冯启榕