

【同仁大讲堂】

【新书推荐】

这些关于智齿的谣言，你必须知道

一个“五一”小长假，你是不是熬夜，喝酒，撸串，小日子过得那叫一个滋润？但是节后却突然发现牙龈肿痛，嘴巴张不开，甚至脸肿得像含了一颗鸡蛋在嘴里，心里不禁暗自感叹，哎！智齿又发炎了！本期同仁大讲堂，就来说说智齿这些事儿！



智齿为什么经常发炎呢

社会的发展与进步，人类不再需要那么多的牙齿来咀嚼食物，颌骨逐渐缩小，牙齿不断减少，但牙齿退化的速度比较慢，直接的结果就是智齿无法完全萌出。

在智齿生长的过程中，覆盖在智齿上的牙肉与牙齿之间会藏匿很多食物残渣，加之智齿位置比较靠后，牙刷无法刷到，牙龈就会因炎症反复红肿疼痛。

智齿与前面一颗牙齿形成的3角区域会经常发生食物欠塞，经过时间的发酵，前面的邻牙就会发生龋坏进一步发展为牙髓炎，并且这一部位的牙槽骨也会逐渐吸收，从而导致邻牙的松动。

医生是如何拔智齿的

经历过多次折磨之后的你终于鼓起勇气来拔牙了。拔牙前你以为医生是这样拔牙的：钳子，镊子，榔头。事实上在拔牙之前医生会先给你打

麻药，当你一半的嘴唇和舌头出现麻木的时候，拔牙便正式开始了。

医生会先用手术刀切开牙齿上覆盖的牙龈，显露出牙齿，用专门的拔牙手机将牙冠切碎分块取出来，然后拔除牙根，清理干净拔牙窝之后将切开的牙龈缝合好，一周之后过来拆线就可以了。

对于非常难拔的智齿，为减少拔牙后的肿胀，可以选择微创牙链或者超声骨刀拔牙。

关于拔牙的谣言

1. 拔牙后会面瘫？

有的人说拔牙后会面瘫？这纯属谣言，面瘫涉及的神经是面神经，是专门管我们面部肌肉运动的，而我们智齿拔除时涉及的神经是下槽神经，这个神经是管理面部部分皮肤的感觉的，一般在拔牙的时候下槽

神经是不会受损的，如果出现下槽神经损伤，要是右边的话，出现的症状也只是这一部分嘴唇和皮肤的麻木感，一般半年到一年的时间就可以恢复，这期间不会影响我们的脸型，也不影响我们的日常生活。

2. 拔掉智齿能瘦脸？

有的人说拔牙可以瘦脸，好多女生因为想变成瓜子脸而特意来拔智齿。可是拔了两颗下颌的智齿，脸还是一样圆，这是为什么呢？

其实这非常好理解，我们的脸型是和颌骨的形状相匹配的尤其是下颌角的形状，当我们拔除智齿之后，牙齿虽然少了一颗，对应的拔牙窝会在3个月内长好，但我们下颌角的形状并不会因此改变！所以单靠拔牙是不能瘦脸的。

(同仁医院)

《无敌大剑客》



内容简介：《童话庄子·无敌大剑客》——古典文学与儿童哲学相结合的现代版《庄子》。本书从著名的《庄子》中精选出七篇文章，内含《逍遥游》《列御寇》《大宗师》《秋水》《徐无鬼》《说剑》《齐物论》等名篇，经过精彩的改写，成为全新的童话故事。比如鹏程万里、庄周梦蝶的由来和出处。本书将带孩子遇上庄子，让孩子领略古典文学的精粹，从而提升阅读能力，培养孩子的文学与哲学素养。

周到·规划

新泾港(淞虹路-可乐路)沿线即将大变身,效果图惊艳



文 小西

早前，长宁区建管委拟实施新泾港沿线慢行系统改造工程。工程从苏州河至虹桥路，全长3.7公里，分两期建设。目前，新泾港一期工程已经开工啦，计划下半年完工！

新泾港沿线慢行系统一期改

造范围为新泾港（淞虹路-可乐路）沿线约500米，紧邻中新泾绿地，串联起福缘禅寺、息焉堂等文化景点，着力将该区域打造为新泾港文化名片。

针对现状沿线岸段存在的步行空间狭小或间断、连续性不足，植物景观杂乱、沿河设施陈旧，夜

间景观灯光缺失等问题，新泾港慢行系统一期改造设计的目标聚焦3个方面。一是贯通拓宽沿河区域步行道，增加新泾港滨水体验。二是打开淞虹路口广场，方便市民到达福源湾九华、中新泾公园和福缘禅寺等，增加文化地标性和通达性。三是沿河慢行步道和文化建筑

整体景观灯光提升等，还原历史保护建筑息焉堂的本色面貌，展示其独一无二的美和夜间灯光效果。

新泾港是长宁区境西部南北向的主要河流，吴淞江(苏州河)的重要支流之一，北面在北新泾引吴淞江南流，大致沿长宁区哈密路、程家桥路的西面；经过延安西路后流入闵行区，再往南注入淀浦河。新泾港全长约11.3公里，北段称北新泾，中段称中新泾，南段称南新泾，新泾港原名“新泾”，因与嘉定区东北的新泾同名而称“新泾港”。

在一期项目推进的同时，2020年新泾港二期工程（全线贯通）也已拉开帷幕，北起苏州河，南至虹桥路，全长3.7公里，计划年内完成。项目建成后，将与长宁区11.2公里苏州河健身步道、6.25公里外环线生态绿道连成状如“大拇指”的慢行生态网，有效串联长宁区东西部绿地、商业、体育、文化、旅游等元素。

周到·秘境

踏青何必外寻，新泾这个小区自带“空中花园”

文 小西

疫情造成的超长“假期”让大家宅了许久，阻止了不少人外出踏青看风景。对于协和家园的居民来说，完全不必外出踏青闹忙，因为他们小区里就有一个600平方米的空中花园。

从办公楼四楼拾阶而上走到屋顶空中花园，这里的风景让人眼前一亮。阳光明媚、春暖花开，古色古香的中式盆景园与欧式风格的中庭、凉亭融为一体，不远处是“最美河道”南渔浦，想象着在这里喝茶聊天，别有一番情致！

协和家园是由公租房、动迁房组成的混合型小区，居住的人群主要为白领、老人和儿童。为了改善居住环境、打造丰富的活动空间，绿八居民区党支部牵头，整合社区单位



资源，在居委会办公楼的顶层露台，持续打造了这处空中花园。600平方米的花园被合理分为玻璃花亭、白领中庭、盆景园、香草园、菜园等

区域。

有这么一个空中花园、自治氧吧，不仅美化了环境、丰富了居民业余生活，也激发了居民走出来的决

心，大家自发在盆景园周围补种绿植花卉。小区里有位农科院的专家，对空中花园选种、育苗、养护等工作进行专业指导。绿八居民区党支部组建了“第五空间”自治团队，团队成员自发负责后续的花草浇水、养护，定期查看、共同监督，确保这个平台改造的可持续性。

日前，绿八居民区党支部结合周边道路修路契机，组织志愿团队，按照废物利用原则，与道路施工人员协商自行搬运废弃路面砖，为“空中花园”三期项目建设储备“弹药”。

未来，这里将成为老年人品茗颐养的小天地，白领学习国学、茶道的国风课堂，小朋友学习自然知识的科普基地，让社区居民们在工作之余，有一处别具新意的聚会交流场所。



扫一扫二维码
关注西长宁周到
了解更多内容

西长宁周到是新闻晨报上海社区新媒体平台，覆盖新泾镇、北新泾、程家桥等地区，向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好玩好吃、亲子教育等周到服务。

▶ 0元的网红麦片、食用油买一送一，临空美食节来了！

▶ 生产队发展副业生产，有个“三足鼎立”的总后勤部

▶ 公交196路拟调整线路，将取消长宁这些站点

▶ 临空这两条道路恢复双向通行，如何行驶看这里

▶ 长宁这条“绿项链”将连接苏州河健身步道

想看如上内容，扫一扫二维码，关注西长宁周到

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为6月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年4月优秀“啄木鸟”：庄

秀福、张德胜、周清源、李雅、李以彬、邹荣贵、曹西虹、马子麟、路永敏、姜继斌

2020年4月最佳“啄木鸟”：陈金生

上海社区晨报