



天天都在刷牙,你对牙膏的选择是不是很挑剔?面对3元、10元,甚至上百元的牙膏,你会选择哪一款?最近,有专家称,3元、10元、20元的牙膏实际差不多,主要是商业概念炒作。所谓的抗过敏、止血、美白成分短时间内发挥药效很难。到底什么样的牙膏更好,选牙膏时要不要看功效,如何使用才更安全、有效?中华口腔医学会专家为你一一解答。

功能牙膏要慎用

市面上琳琅满目的牙膏,让消费者有了更大的选择空间,但同时也增加了人们选择的难度。美白牙膏、防蛀牙膏、抗敏牙膏……各式各样的功能牙膏,真像宣传语描述的那样有神奇作用?对此,北京市消费者协会发出消费警示,无口腔疾病、无龋齿的消费者,不要盲目选择功能牙膏。一旦选用不当,可能产生副作用。

1. 中草药牙膏能消炎去火,对牙周保健有一定作用,但牙龈长期出血还是要到医院就诊,不要指望牙膏能起到治疗作用。

2. 抗过敏牙膏可降低牙齿敏感度,但清洁效力没有普通牙膏好,且美国研究发现,部分牙膏中含有的三氯生,可能会干扰人体免疫系统,进而诱发过敏症,不宜长期使用。

3. 药物牙膏长期使用会造成口腔

内的菌群失调,部分药物还可能进入肠道。

4. 含钙牙膏长期使用可能会增加口腔中钙离子的浓度,促进牙结石生成。

5. 含盐牙膏高血压患者要慎用。

6. 对于市面上颇为常见的美白牙膏,在中华口腔医学会牙周病学组委员毕良佳教授看来,其作用并不大。美白牙膏里的漂白剂,虽然可以去除牙齿表面的部分色斑,但是对牙齿内源性的深层色斑却基本没效果,这就是一些消费者“即使用美白牙膏刷上三四个星期,牙齿颜色也没变白”的原因。

此外,牙齿的洁白程度和牙釉质、牙本质都有关系,中国人牙齿的结构就已经决定了我们牙齿颜色白偏黄,这一点是再昂贵的美白牙膏都无法改变的。

吞,很可能会刺激呼吸道或消化道。研究还发现,蓝色SLS与儿童行为问题之间存在重要关联。因此,牙膏还是白色的好。

4. 调味剂 很多人喜欢薄荷清新味牙膏。购买牙膏时要关注是否添加了阿斯巴甜等调味剂,最好选择含天然糖醇或甜叶菊的天然甜味剂牙膏。

5. 水合氧化硅 牙膏中含有可磨白牙齿的水合氧化硅。该物质不会随着时间而分解,因此可能会损伤牙齿珐琅质。专家建议,可用小苏打代替水合氧化硅牙膏,刷牙漱口。

6. 酒精 酒精具有抗菌作用,但同时也是一种干燥剂。用含有酒精的牙膏刷牙后,可暂时让口气清新,但是口腔干燥会导致口腔细菌繁殖速度翻倍,更不利口腔健康。

牙膏

几元和几十元的没啥区别



挑牙膏要因人而异

由于牙膏的成分不同,功能也各异,因此,选牙膏一定要根据个人需求“对症下药”。

消炎类

在普通牙膏的基础上加入某些抗菌药物,具有消炎抗菌作用,但长期使用容易导致口腔内正常菌群失调,因此用完一管后最好更换其他功能的牙膏。

防过敏类

在牙膏中加入脱敏成分,如氟化物、氯化锶,但只是对轻度牙本质过敏有一定的缓解作用,若一段时间后仍不见效,应当停止使用。

脱敏防酸类

这种牙膏可以在牙体表面形成一层保护膜,降低牙体

硬组织的渗透性,提高牙组织的缓冲作用,从而增加牙周组织的防病能力。

需要提醒的是,症状好转后应停止使用此类牙膏,否则会破坏口腔内的微生物生态平衡,进而引起其他疾病。

美白类

这类牙膏中含有过氧化物或羟磷灰石等药物,通过摩擦和化学漂白的原理去除牙齿表面的着色,起到洁白牙齿的作用。但是,如果牙膏中的摩擦颗粒较大、较坚硬,长期使用就有可能导致牙齿磨损。

不同功效的牙膏最好交替使用,以免因长时间使用某一种牙膏而产生耐受性,使效果大打折扣。

选用牙膏遵循五原则

专家表示,人们选用牙膏时还有很多误区。为了更有效地清洁牙齿,在选择牙膏时,最好遵循以下几个原则:

1. 普通人多选加氟牙膏

中山大学光华口腔医院口腔预防科副主任欧阳勇表示,目前,我国通用的含氟牙膏大概占整个牙膏市场的70%。高氟地区的消费者无需使用含氟牙膏,但我国很多城市的水氟浓度较低,在这些地区推广使用含氟牙膏仍是非常必要的。

试验表明,每天用含氟牙膏刷牙两次,患龋齿的危险性降低40%。

专家提醒,青少年和老年人可以多选加氟牙膏,学龄前儿童则要慎重选用加氟牙膏,以免不小心吞咽牙膏,引起氟摄取过量,形成氟中毒的潜在威胁。

2. 防损伤,挑颗粒小的

中华口腔医学会副秘书长丁笑乙说,选购牙膏时,主要看摩擦剂的好坏。含氢氧化铝和磷酸氢钙的好一些,二氧化硅次之,碳酸钙的档次最低。

此外,各种摩擦剂的颗粒都有大小之分,颗粒细一点的对牙齿表面的损伤更小。

3. 买两种,分别早晚用

中华口腔医学会牙周病

学组委员毕良佳教授说,人体口腔分泌的唾液具有杀菌功能,在白天,唾液分泌量是晚上的3倍—4倍,容易抑制细菌产生,且白天进食多,口腔内易残留食物残渣,所以应选用清洁功能好,可去除异物和异味的牙膏;在晚上,当人处于睡眠状态时,唾液腺分泌不足,应使用以抑菌杀菌为主的牙膏来预防龋病。

4. 牙膏挤黄豆大小即可

很多人受广告影响,挤牙膏时喜欢在牙刷上满满挤上一整条,如果误吞,日积月累,就会造成氟摄入过量。

氟是人体必需的元素之一,人体缺少氟,就会患龋齿病,但体内含氟过多也会形成氟斑牙,使牙齿变脆。

5. 牙膏别蘸水效果好

大多数人刷牙时,会习惯性地先把牙刷蘸湿了再挤牙膏。专家认为,刷牙之前不宜将牙刷蘸湿,因为那样很容易起泡沫,让人们误以为已经把牙齿刷干净。

牙膏本来不是用泡沫来洁净牙齿,而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿的摩擦。摩擦越细微、时间越长,则刷得越干净。

据《生命时报》

买牙膏避开6种成分

有些牙膏的成分可能不利牙齿及身体健康。香港消费者委员会对市面上的牙膏进行检测后发现,26款成人牙膏全部含重金属铅,9款儿童牙膏中有7款含铅。

除此之外,牙膏里还有一些成分需要当心:

1. 月桂基硫酸钠 医学研究证实,牙膏中的泡沫剂月桂基硫酸钠(SLS)可诱发和加重口腔溃疡,导致口腔黏膜干燥,发生微小破裂。SLS还会导致牙齿遇冷过敏。

2. 三氯生 三氯生清除牙菌斑的效果可持续12个小时,因此早期被用于口腔护理产品中。然而,研究发现,三氯生类似双酚A,是一种激素干扰物,会影响身体健康。

3. 染料剂 让牙膏呈现彩色的染料,其实存在多种健康危险,一旦误

拍卖公告

沧州市人民法院定于2020年12月17日10时至2020年12月18日10时止(延时除外)在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台上进行公开拍卖活动,公告如下:
拍卖标的:沧州市新华区榕城世家小区1#楼1单元501室,房屋面积99.33㎡。起拍价:67.0312万元,保证金:10万元,增价幅度:0.5万元。本次拍卖的标的物以现状为准,本院不承担标的物的瑕疵担保。意向竞买人请实地查看标的物,未看样的意向竞买人视为已进行现状确认,责任自负。未尽事宜及公告详情,请见本院在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台上发布的拍卖公告。
咨询电话:18031761357 沧州市人民法院

拍卖公告

沧州市人民法院定于2020年12月30日10时至2020年12月31日10时止(延时除外)在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台上进行公开拍卖活动,公告如下:
拍卖标的:沧州市李天木乡大都庄村沧州达成燃气有限公司名下房地产,房屋建筑面积148㎡,宗地面积1105.7㎡。起拍价:120.54万元,保证金:10万元,增价幅度:0.5万元。本次拍卖的标的物以现状为准,本院不承担标的物的瑕疵担保。意向竞买人请实地查看标的物,未看样的意向竞买人视为已进行现状确认,责任自负。未尽事宜及公告详情,请见本院在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台上发布的拍卖公告。
咨询电话:18031761357 沧州市人民法院

荣万家沧州公司招聘

前置客服:30周岁以下,身高165cm以上,形象好气质佳,月薪4500-5000元;
前置保洁:50周岁以下,身体健康,干净利索,月薪2500-3000元;
以上岗位工作地点在新华区十三化建附近,入职缴纳五险。联系电话5304777

出售

沧州市御河路万泰家园4楼,共6层,不临街,紧邻沧州市第14中学,94.06平方米,精装,老证,大两室两厅,明室明厅,带家具家电,带地下室,142万,随时看房。
联系电话:18931791035

解除劳动合同通知

牛军艳同志(身份证号130426199011064620):
你于2020年8月7日起,未办理准假手续,擅自离岗,期间我公司人力资源部多次与你联系要求返岗未果,你已严重违反了公司的相关规定,根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二项之规定,公司已经具备与你解除劳动合同的条件。现通知你于2020年12月27日之前来公司报到,听从公司分配,逾期未到,则公司决定与你解除劳动合同。自本公告发布之日起30日内未到本单位办理解除劳动合同手续的,将视为自动解除劳动合同。
特此公告。
中国化学工程第十三建设有限公司天津分公司
2020年11月27日

公告

运河区公园街道办事处福安社区居家养老服务中心建筑面积约800平米,配套设施完善,具备运营基本条件。根据《河北省居家养老管理条例》等有关规定,现拟对外委托运营。报名条件:1.具备独立法人资格;2.具有2年以上从事养老服务工作经验;3.公司或机构无违法行为或不良诚信记录。报名期限:2020年11月28日至2020年12月2日
报名地址:沧州市运河区四合家园小区物业楼1层综合服务大厅。联系人:贾女士,联系电话:0317-5678050 15127764037
注:报名时请携带公司简介一份。

专业车险

可出各种车辆保险,代理人保、太平洋、中华、国任、华泰等多家车辆保险业务,价格优惠,兼办验车服务。
电话(微信):13832738807

招聘

沧州市孔雀城奥林双优文化补习学校因扩大办学招聘中小学各科老师各两名(语、数、外、物、化),师范类院校应届毕业生优先。专兼职均可,可提供住宿。另招聘师范心理专业毕业生2名,要求有专业基础并能胜任两门文化课教学。
联系电话:张老师:15031738416(微信同号) 吴老师:18832747551