

近年来,随着牙齿保护及保健意识的普及,功能性牙膏大受市场欢迎。但同时也面临着概念炒作的倾向。去年3月份,因构成虚假广告,佳洁士双效炫白牙膏被处罚603万元。此前,不少品牌商在牙膏宣传中使用医疗用语,宣称牙膏能够治疗牙齿疾病,但牙膏里的功效成分你真的了解吗?



关注三湘都市报微信看E报。



# 刷牙也要对症使用牙膏 六大成分要避开



## 【别盲目】

超市买牙膏应该怎么选?

牙膏的主要成分是摩擦剂和保湿剂。摩擦剂,顾名思义作用就是增大摩擦,提高清洁效率。保湿剂,是为了维持牙膏的湿度,使其维持稳定的膏体状态。后来为了应对各种常见的口腔问题,厂家研发出一些有效成分添加到牙膏中,就形成了功效牙膏。

如果你是很容易长蛀牙的人,含氟牙膏可能是你的首选,牙膏中增加了氟化物,使用这种牙膏刷牙后,残留在唾液中的氟化物会起到很好的预防蛀牙的作用。

如果你刷牙时容易出血,减轻牙龈炎症的牙膏对你会有帮助,这类牙膏产品大部分添加了抗菌成分或者其他生物制剂,对于减轻或者抑制牙龈炎症具有一定的帮助。

如果你的牙齿比较敏感,建议你选择抗牙本质过敏牙膏。

如果你希望刷白牙齿,一些增白牙膏也是可以尝试的,但是不能盲目使用。

## 【别贪多】

牙膏用量不是越多越好!

标准用量:成年人每次刷牙只需要大约1g的牙膏,约1厘米。6岁以下儿童建议黄豆大小。

牙膏的主要作用是增强刷牙的摩擦力,帮助除去食物残屑、软垢和牙菌斑。充分散开后能覆盖牙面就足够,过多的牙膏并不能提升刷牙的效果。相反,过多牙膏堆积在口腔中会给我们造成一种牙膏足够量、刷牙时

间足够长的错觉,而不知不觉缩短刷牙时间,使刷牙效果大打折扣。

儿童牙量比较少,刷牙时间相对较短,牙膏的乳化作用没有充分发挥,膏体没有充分散开,漱口清洁不够充分,如果用量过多会导致残留过多,日积月累对身体有一定的影响。

## 【专家说】

功能牙膏不能代替口腔治疗

当今,10元以上的牙膏成了超市里牙膏的主力军,20元以上的也越来越多。北京301医院口腔科副主任医生闫黎津表示,20元、10元、3元的牙膏实际上差不多,主要是商业概念的炒作。牙膏的主要成分,比如说摩擦剂、粘合剂、洁净剂、芳香剂都是差不多的,也就是说牙膏的主体材料成本大致相同,贵出来的就是一些添加剂,例如一些抗过敏、止血、美白的成分,但这些功效的作用真的是如广告宣传那样吗?

目前市面上常见的“功效牙膏”,按使用效果分,主要有美白类牙膏、药物保健类牙膏、防龋牙膏。据专家介绍,牙膏在口内停留的时间并不长,一些所谓有“特效功能”的牙膏,其“特效成分”在短时间内发挥药效很难。比如加“钙”牙膏几乎无法为牙齿补钙。

闫黎津强调,现阶段牙膏的基本作用是清洁口腔、清新口气、抗过敏、防腐抗菌等,无论什么功效牙膏都不能代替口腔治疗。一旦有了牙病,还应该积极去医院治疗,而不能依赖于牙膏,建议每年进行一次口腔检查。

## 注意

功效牙膏有这些问题!

对于功效牙膏,长期使用会有一些负面影响。具体包括:

a.含氟牙膏中增加了氟化物,氟是人体必须的微量元素之一,但是水和食物中已经基本提供了人体所必需的氟量,所以,含氟牙膏一般会推荐给容易长蛀牙的人群局部使用。若氟过量摄入,长期会造成慢性中毒。

b.有些具有减轻牙龈炎症作用的牙膏中加入了广谱抗菌药物和化学制剂,长期使用可能会影响口腔内的生物平衡。

c.有的抗牙本质过敏牙膏是通过加入钾来起作用的,这种牙膏一般在使用时间上不建议超过4周,因为钾离子对神经有麻木作用,会延误其他口腔问题的发现和治疗。

d.增白牙膏也不能盲目使用,牙齿着色分为两种情况,一种是外源性,大多是通过增加摩擦剂的摩擦作用,除去这些沉着的色素。还有一种是内源性着色,应通过过氧化物除去色素,这些产品都需要在临床医生的指导下使用。

买牙膏要避开这些成分

●月桂基硫酸钠(SLS)。医学研究证实,牙膏中的泡沫剂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。因此专家建议,口腔溃疡患者使用不含SLS的牙膏,用牙线清洁牙缝或者常吃胡萝卜,也能清洁牙齿。

●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。然而,研究发现,三氯生类似双酚A,是一种激素干扰物,影响身体健康。

●染料剂。让牙膏呈现彩色的染料,其实存在多种健康危险,一旦误吞,很可能会刺激呼吸道或消化道。

●调味剂。很多人喜欢薄荷清新

味牙膏。但购买牙膏时,一要关注是否添加了阿斯巴甜等“调味剂”,最好选择含天然木糖醇或甜叶菊等天然甜味剂牙膏。

●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。

●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。

■综合:健康时报网、人民日报、大众养生网