

功效型牙膏别盲目购买

牙齿有问题先看牙医



如今，市面上的牙膏种类越来越多，其中不乏具有各种功效、各种卖点的特殊牙膏，很多人牙齿出血或者敏感酸疼都会直接购买功效型牙膏。要提醒大家的是，功效型牙膏莫随意选用，牙齿出现问题还是要先了解原因。

牙膏是如何“工作”的？

清洁牙齿是牙膏的“本职工作”，而摩擦剂和表面活性剂就是牙膏里的主角。牙膏中的摩擦剂通常是碳酸钙、二氧化硅等磨砂颗粒，就像砂纸可以用于打磨抛光，摩擦剂可以提高清洁牙齿的效果。但劣质的摩擦剂也会因为硬度过高、颗粒过粗而对牙齿产生伤害，在牙齿表面产生细微划痕，因此摩擦剂的质量是辨别牙

膏质量的重要依据。

如果刷完牙，嘴巴里颗粒感明显，残留明显细沙样的感觉，那就要考虑换好一点的牙膏了。同样，牙膏里的表面活性剂一般都是中性温和的化学制剂，如十二醇硫酸钠，可以帮助吸附溶解牙面上的软垢、菌斑、色素沉着。

各类功效牙膏怎样选择？

1. 含氟防蛀牙膏

科学研究发现，在牙膏内添加氟化物，如氟化钠、氟化胺等，可以增强牙齿抗龋能力，由此“含氟防蛀牙膏”应运而生。不过不建议7岁以下儿童使用含氟牙膏，因为儿童的自控力比较差，容易把牙膏泡沫咽下。小孩子若过多吞食含氟牙膏，出现氟摄入过量的情况，可能造成小儿氟中毒，故一般儿童牙膏里是不添加氟化物的。儿童若要使用含氟防龋的药物制剂，需要在专业人士的指导下才能进行。

2. 止血牙膏

我国第四次口腔健康流行病学调查结果显示，我国成年人牙龈出血的检出率为87.4%。刷牙出血也是很多人会遇到的困扰。因此有些牙膏宣称，在牙膏内添加止血剂、抗菌成分（如一些中草药成分或者洗必泰）等药物。这些药物一般都具有消炎抗菌作用，从而缓解和预防牙周炎、牙龈炎等。但长期使用

这些功能牙膏，容易引起口腔菌群失调，建议在症状缓解后一段时间内及时调整。牙龈出血是牙龈炎、牙周炎的一个重要表现，还是很多疾病的预警信号，因此要及时就诊，对症下药，在医生的指导下使用药物牙膏。

3. 抗敏牙膏

牙齿敏感也是口腔常见疾病，最典型的表现就是吃上一口冷热酸甜的食物就“酸倒牙”了，那酸爽简直是“人间酷刑”。抗敏感牙膏就是在牙膏里添加一些锶盐、钾盐等化学物质，在刷牙时能在牙齿表面形成一层保护膜，封闭牙本质小管，降低牙体硬组织的渗透性，这样就可阻挡冷热酸甜的刺激传递到牙神经，就像天冷时门缝边贴上挡风条来防止冷风窜进屋子一样。不过牙齿遇冷遇热后出现疼痛不一定是牙齿敏感，蛀牙也会引起类似的症状。出现这种情况时，应该及时看牙医，如果是蛀牙就要及时补牙，而不要自作主张地依赖抗敏感牙膏，以免贻误病情。

4. 牙粉

把牙粉也放在这类是因为有些人会偏听偏信牙粉对牙齿的清洁能力更强，其实牙粉不是什么新产品。在牙膏出现之前，人们就是使用牙粉清洁牙齿的，当时的牙粉主要采用碳酸钙、滑石粉和碳酸镁等为主要原料，后来在牙粉的基础上改进形成了牙膏。无论是牙粉还是牙膏，清洁去污的主要成分是差不多的，如何选择就看各自的喜好了。

还有些老年人坚信用细盐刷牙效果更好，认为盐粒既可以清除牙垢，也能杀菌消毒。古代人倒也真的是用盐刷牙，《红楼梦》里就有描述贾宝玉晨起用青盐擦牙的情节。不过时代进步了，现代人使用的牙膏完全可以替代细盐的作用，清洁去污、护齿、健龈的效果更好，因此没有必要走“老路”了。

复旦大学附属中山医院
口腔科 郑丹萍 王庆

文明潇湘 爱卫同行

如何避免饮用水二次污染

环境中的水源经过自来水厂的净化处理，供给千家万户，但这些符合卫生安全标准的水，在每家每户使用时，也有可能受到二次污染，从而给人体健康带来风险，而居家饮水健康风险主要来自微生物的污染。家庭用水过程中的哪些高危环节会造成微生物二次污染呢？

1. 自来水供水过程中的不当环节

包括自来水管网系统的渗漏、蓄水池（箱）的污染、用水点的虹吸倒流、管网的错误连通。

2. 家庭饮水机的不当使用

饮水机在出水的同时，随着桶内压力的减少，空气就会进入饮水机和水桶中，空气中的微生物会在水桶和饮水机内生存繁殖。

3. 饮水习惯中的不当环节

生水与久置水都可能存在对人体有害的细菌，生水中可能还存在对人体有害的病毒和寄生虫。某些桶装水的水桶超期使用，且清洗消毒不到位，容易使桶内污染严重。

目前去除饮用水中病原微生物的方法，主要有化学方法和物理方法两种。

化学方法即传统的消毒法，有加氯法、臭氧法、重金属离子法以及其他氧化剂法等。但这些消毒剂在水体中过量使用会有残留，形成卤代烃类化合物，对人体健康产生威胁。臭氧消毒本身不产生卤代烷和总有机卤，但是生成的其他消毒副产物如醛、酮、醇等若经氯化，会产生三卤甲烷而危害健康。

物理消毒方法主要有机械过滤、加热、辐射、微电解、紫外线和微波消毒等。因紫外线消毒效果好、消毒时间短、无消毒副产物、成本低等优点，紫外线消毒法逐渐成为小型化的饮水消毒方法之一。

日常生活中我们也可以形成良好的饮水习惯，最好选择烧开后白开水，并且不要存放过久，及时饮用。

中国疾控中心环境所 李霞
孙宗科 王友斌

爱车 别忘养护安全带

1. 经常检查安全带的状态：如发现损坏应及时更换。座椅旁边地板上所有固定座椅安全带的螺栓都应按规定拧紧。

2. 安全带要科学放置：三点式腹部安全带应系得尽可能低些，不要系在腰部；肩部安全带不能放在胳膊下面，应斜挂胸前。安全带严禁双人共用。

3. 避免利器损害安全带：不要让安全带压在坚硬的或易碎的物体上，比如衣服里的钢笔或钥匙等，不要让安全带与锋利的刃器摩擦，以免损伤安全带；不要让座靠背过于倾斜，避免安全带不能正确地伸长或收卷。

4. 及时清洗脏污安全带：安全带必须与座椅配套安装，不得随意拆卸；如果安全带在使用中曾承受过一次强拉伸负荷，即使未损坏，也应更换，不建议继续使用，以免原本性能受损而导致安全问题；安全带脏污时可用软肥皂和水作清洁液，不要使用染料和漂白剂，否则会腐蚀安全带而降低其抗拉强度，也不要硬刷去擦。

泽川

怎样选购“绿色服装”？

如今绿色食品、绿色交通的消费观念已逐渐被广大消费者所接受，而在穿着上我们同样要提倡绿色服装，我们这里要说的绿色并不是指颜色，而是一种环保理念。从环保的角度来说，如何选购绿色服装呢？

首先，应选择无染色生态环保型面料。例如彩棉就是一种不错的环保面料。彩棉天然就具有色彩，因此它在纺织品加工中无需染色，而且在其加工生产全过程中采用无毒、低毒的化学助剂和无污染的工艺及设备，真

正实现了纺纱、织布、后加工、成衣无过程污染，是绿色材质服装的首选。

其次，选用经染色的天然纤维面料。所谓天然纤维，是指自然界原有的或经人工培植的植物，以及人工饲养的动物身上直接提取的纺织纤维。它是纺织工业的重要材料来源。天然纤维由于具有良好的吸湿、透气、纯天然、安全、生物相容性等特点，因此深受消费者的青睐。同时，应尽量购买通过生态标志认证或中国环境标志认证的产品。

最后，应尽量减少使用合成纤维的制品。合成纤维是人工合成的化学纤维，一般吸湿性差，不利于人体汗液的吸收和散发，贴身穿者往往有闷热感觉。更可怕的是，其中氨纶制品可能引发皮肤过敏，婴幼儿以及有过敏症史的人不宜穿人造丝服装。

总的来说，选择服装材料应遵循首选无染色的天然纤维制品，其次是经染色的天然纤维制品，而对于化纤制品服装，应尽量少买少穿。

中国环境科学学会