



## 远离伤牙的五个坏习惯

咀嚼、发音、美观是牙齿的功能。微笑时露出洁白的牙齿会让人看起来更健康舒服。但日常生活中一些坏习惯，却在不知不觉中破坏着我们的牙齿，应引起注意。

**咀嚼饮料中的冰块** 冰块的脆性和低温会造成牙齿破裂，它们会导致牙釉质的表面出现微小的裂纹，随着时间的推移，就会引发更大的牙科问题。如果你实在想喝冰镇饮料，可以用碎冰块，它对牙齿的危害性小些。

**过量喝茶、咖啡、柠檬汁** 茶和咖啡都会给牙齿染色。在牙齿染色方面，茶的效果更强，这是因为茶中的单宁酸是比咖啡因更高效的染色剂，喝咖啡所造成的牙齿被染色只是浅层的生物膜，并没有穿透牙釉质本身。有些人会用喝柠檬汁来代替咖啡和茶，殊不知，这会导致牙齿受到更严重的腐蚀。

**游泳时老是张着嘴** 如果你经常在游泳池里游泳，就会发现牙齿受到了损害。被放入游泳池的化学物质（特别是氯）与牙釉质被腐蚀有关。在含氯量非常高的游泳池里游泳仅仅34周，就会造成牙齿被腐蚀和超级敏感。为防止牙齿受损，游泳时应闭上嘴。

**长期用硬毛牙刷** 有些人认为牙刷的质地越硬越好，事实并非如此。随着年龄的增长，牙龈会萎缩，牙根部暴露，增加了牙齿的敏感性。硬毛牙刷会刺激牙龈，导致牙齿敏感。

**把牙齿当做工具用** 有很多人用牙齿来完成稀奇古怪的工作，如撕下衣服上的价签，打开一包薯片，开启啤酒瓶盖等。这些坚硬的物品会给牙齿造成损伤，或使牙齿的边缘破裂。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩

# 儿童厨具安全隐患多

随着教育部发布《义务教育劳动课程标准（2022年版）》，煮饭炖汤、种菜养禽、维修电器等多种劳动技能纳入课程，不少家长纷纷购入儿童厨具方便孩子实践。这种风靡各大自媒体和电商平台的厨房烹饪套装玩具真的适合儿童用吗？它到底是玩具还是厨具？

### 能做饭的厨具并不是玩具

据了解，目前电商平台上在售的真实版儿童厨具普遍款式多样、色彩明艳，包含有电热炉、平底锅、奶锅、电饭煲、菜板、小刀等，而且都是跟正常厨具一样是可以进行开火、加热等操作的。因此厨具的安全性也让不少家长担忧：儿童使用这些电器安全吗？

在孩子专用的厨具中，商家很少主动标明使用的原料材质，部分商家会标明使用的不锈钢材质，还有的产品商家则只提供了一份“液体加热器”产品的国家强制性产品认证证书，没有对锅具等用品所用材料的执行标准以及是否通过检测进行说明。

其实，带了电磁灶、烤箱的“玩具”并不符合国家电玩的相关标准要求。根据国家强制性标准：GB 19865-2005《电玩具的安全》规定，电玩具应为电池玩具、变压器玩具或者双电源玩具，其供电电压不应超过24V。而很多具备烹饪功能的“玩具”需要直接插市电220V使用，如果小朋友自己尝试插拔插头，有很大的安全隐患，如漏电风险和烫伤风险。

上海市市场监管局曾对11批次厨房烹饪玩具套装产品进行产品质量风险实验室评估，其中发现7批次含液体加热器（电热炉），属于家用电器，不应作为玩具给儿童使用。此外，还有2批次样品中含有酒精块和点火枪等高度易燃固体、易燃气体，不符合玩具安全标准中的易燃性能，容易引起烧伤或引发火灾。

### “做饭玩具”需重视这几个安全问题

#### 1. 食品接触材料安全

部分产品销售页面宣称“真正可以煮饭食用”，但实验室评估中却发现，4批次产品中的锅具涂层检测出总迁移量超过国家强制性标准，不建议消费者作为食品接触用餐厨具使用。

#### 2. 防误食小零件、小球

如果产品正常使用和合理滥用测试后产生小零件，且未设警示说明的话，可能造成儿童误食。

#### 3. 刚性材料锐利边缘和圆孔

有些产品中含有刚性菜刀，且未设警示说明，可能造成使用风险。如果菜刀上存在的圆孔过小，还可能卡住儿童手指造成挤压伤。

#### 4. 材质是否达到食品级标准

锅具等厨具所用材料需达到食品级标准，各类材料也需注意是否适用高温等使用场景，比如食品级的塑料有很多种。要看各种锅的材质是否达到食品级的标准，比如里面一些重金属的含量是不是在国家的灶具标准之内。

### 儿童厨具产品消费贴士

我国目前没有针对所谓“儿童厨具”的标准，绝大多数的厨具都是遵循《食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品》QB/T 2174-2006《不锈钢厨具》等标准。虽然儿童厨具尺寸上偏小，但对它的要求可一点不比厨具少。从消费者反馈情况来看，儿童厨具不能归于玩具范畴，应当按照食品安全相关的国家标准来管理。家长在给孩子选购时要注意这几点。

#### 1. 玩具要适合儿童的年龄

要给孩子选购与年龄相符的玩具，对于9岁以下的儿童，不带加热器（电热炉）的传统厨房套装玩具更安全。

#### 2. 关注CCC及QS标志

厨房烹饪套装玩具属于玩具CCC发证范围，应通过CCC国家强制性产品认证，消费者要留意产品是否标有CCC认证标志。另外，套装玩具中直接接触食品的塑料制品都应取得工业产品生产许可证。

#### 3. 加强看护正确使用

尽量不要长时间用厨房烹饪套装玩具煎炸或盛装酸性食品。部分套装烹饪玩具中有切配、加热功能，在孩子玩耍时家长要加强看护和引导，以免发生意外。

上海市质量监督检验技术研究院  
性能检测一室工程师 宋子珺

## 保护关节 选择合适瑜伽垫

练瑜伽时，瑜伽垫是不可缺少的道具。瑜伽垫不仅能保护肢体关节，还有防滑的作用，能帮助身体保持平衡。但过于柔软的床垫会影响瑜伽的练习效果，太硬或不平坦的又容易造成关节受伤。在此提醒，瑜伽垫的选购和使用有讲究。

#### 瑜伽垫的选购——

市面上的瑜伽垫有很多种，从材质上来说，有PVC、PVC发泡、EVA、EPTM的等。建议选择PVC发泡材质的瑜伽垫，这种材质的瑜伽垫重量适中，且不易变形。劣质的瑜伽垫一般没有进行无毒无味处理，气味刺鼻，含有多种毒素，如果长时间使用，不仅会影响皮肤健康，甚至还可能出现头晕、头痛、恶心、乏力等不良症状。

新买的瑜伽垫可以先将其平铺着放几天再用，如果仍有难闻的气味，则说明瑜伽垫没有进行无毒无味处理，不宜再使用。

#### 瑜伽垫的使用——

瑜伽垫用的时间长了，容易藏污纳垢，滋生病菌，进而易使皮肤受到感染。所以，瑜伽垫要定期擦拭、消毒，最简单的方法就是用消毒湿巾或者毛巾擦拭瑜伽垫。

小贴士：很多初学者由于肢体柔软度不够或肌力不足，许多动作都无法做到位，而勉强拉伸容易造成肌肉和关节损伤。这种情况下，不妨借助瑜伽枕来练习，不仅可避免肌肉过度拉伸，还能帮助身体保持平稳。

李德勇

## 挂薄纱窗帘 可保护呼吸道

换季的时候，我们常常会咳嗽或者患呼吸道感染，除了季节的因素，也常常和居家生活有关。有些细节不注意，可能让我们的呼吸系统受到更多的伤害。

一些家庭喜欢华丽的窗帘，但是这些对健康却很不利。通常，在不影响隔光的情况下，居室以挂薄纱窗帘为好，并经常清洗，避免挂较厚面料的窗帘。因为在拉动窗帘的时候可脱落相对多的灰尘、真菌孢子，厚料窗帘还可沉积更多的灰尘。

在我们看起来很简单的开闭窗帘，对灰尘接触最多，我们的呼吸道很容易受到刺激，尤其是哮喘病或者呼吸道敏感的人群，最好换一个轻薄的窗帘。

此外，家中的地毯和床铺也是多种微生物的“安乐窝”，因此哮喘患者尤其不能铺设地毯。即便是化纤地毯也不应铺，因为化纤地毯所散发的过敏物质，也是过敏源，可加重哮喘。

山东莱州市慢性病防治院  
郭旭光