



牙齿使用手册(二)

工欲善其事，必先利其器；善用适当的工具可以帮助我们维持良好的洁牙习惯，达到事半功倍的效果。市面上琳琅满目的洁牙产品，我们应该怎么选择居家洁牙工具呢？我们请首都医科大学附属北京康复医院口腔科主任王立新给大家介绍一下。

# 牙齿清洁 身边常备三大件

□本报记者 陈曦

## 口腔维护 建议备好“三大件”

“口腔是人的三大菌库之一。”王立新介绍，口腔内本来就有很多细菌，而且每天还要接触到很多的细菌，牙齿存在被感染的风险，所以日常就要做好口腔维护。“我们建议使用牙刷、牙线、牙缝刷这三种工具”。

“口腔维护，以前特别强调的是刷牙。其实刷牙只能解决牙齿里面、外面这两个面的问题。还有更关键的是牙齿的临面，也就是两个牙齿相挨的部位。这个地方牙刷是刷不进去的，要用牙线和牙缝刷才能清洁。只有把牙临面维护好了，才是一个全面的维护。”她说。

那么牙刷怎么选呢？王立新建议使用小头、中软毛的牙刷。因为牙齿结构的原因，牙刷的刷头太大的话，口腔内有一些位置，牙刷就无法进入，而刷牙的目的就是要求全面有效。

刷毛的软硬度方面，她表示，如果刷毛太软，刷牙的效率就会变差。不是感觉刷不上劲儿，就是刷完感觉跟没刷一样。如果刷毛较硬，尤其再蘸上含有摩擦剂的牙膏后，日积月累的刷牙，则会对牙齿造成损伤。

牙齿的表面有一层牙釉质，牙釉质最多的地方是上下牙咬合的部位，然后越靠近牙根的部位牙釉质越少。有些人的牙齿表面，靠近牙根的部位会出现一些沟槽。这跟横着刷牙等不好的刷牙习惯有关系，也跟牙刷刷毛太硬有关系。

在使用牙线、牙缝刷的过程中，有的人会出现牙龈出血的情况，这是不是意味着他不适合用这些工具呢？

不管是刷牙，还是用牙线、牙缝刷，还是啃苹果等硬东西的时候，牙龈一旦出血，就说明牙龈有炎症，很常见的情况是，牙齿上有菌斑或者牙石。

菌斑是附着在牙齿上的，一种黏黏软软的东西。如果没有及时把它清理掉，时间一长，它会钙化，就沾了牙石。而牙石上还会再沾上菌斑。其实，菌斑可以用牙刷、牙线等清洁掉，而牙石，就需要医生使用一些工具帮助清理，就是洗牙了。

## 含氟牙膏 预防龋齿有据可依

市面上，牙膏种类繁多，一不小心就容易挑花眼。

王立新介绍说，牙膏主要分为两类，一种是普通牙膏，一种是功效牙膏。普通牙膏的成分，主要是摩擦剂。正常人群使用普通牙膏清洁牙齿没问题，完全可以把菌斑清理掉。

现在，市面上还有很多功效牙膏。比如号称防龋、美白、除菌等功能。

在所有这些功能牙膏的成分里，有明确科学证据证明的就是氟。它确实对牙齿的再矿化和预防龋齿方面有作用。不管是含氟化钠，还是氟化胺类，都会起到预防龋齿的作用。如果是正在做正畸的患

者，或者本身牙齿发育不好，牙釉质发育不全的人。他们都是龋齿的易感人群。牙科医生一般会推荐他们使用含氟牙膏。

有关除菌功能，因为口腔本来就是一个有菌的环境，所以保持平衡就可以。有的细菌对身体是没有害，只是常驻菌。如果使用除菌功能的牙膏，一旦打乱平衡，可能会有新的问题产生。

其他有美白、清热解毒等功能，这些牙膏里可能加入了一些中草药，或者运用了民间验方，但是很多都是存在于广告宣传层面，效果如何还要擦亮双眼。

## 漱口水 不能长期使用

王立新表示，还有人喜欢用漱口水，不过要注意的是，即使漱口水对口腔保健有很大的作用，也不可长期频繁地使用。另外在漱口水的挑选上也要用心。

漱口水可以分为保健型和

治疗型两大类。保健类的漱口水一般口感比较舒适，主要成分是口腔清新剂，主要用于去除口臭。这类漱口水的用户人群并无限制，使用时也不需要经特殊指导。

但治疗性的漱口水含有一些消炎、杀菌的药物成分，不可以随便使用。这种类型的漱口水能够预防和控制牙周组织炎症，可以用于牙周病、口腔黏膜病的辅助性治疗。

健康人的口腔内会存在一些正常菌群，如果长期使用具有杀菌效果的药物型漱口水，会导致某一类细菌被过度抑制，从而导致口腔内菌群失调，反而不利于口腔健康。此外，长期使用药物类漱口水也有可能抑制唾液的分泌，造成口干、灼痛等不适症状，也会影响味觉。因此这类漱口水要在医生的指导下有选择地使用，而不能自行长期使用。



## 健康贴士

市场上的无糖食品琳琅满目，其实有些食品并不像厂家宣传的那么“健康”。那么，如何选购无糖食品呢，需注意哪些问题？

# 无糖食品也有“甜蜜陷阱”

## 无糖食品≠不含糖

与高糖食品相对应，现在流行一个概念叫“无糖食品”。走进超市，会发现很多食品外包装都“悄悄”加上“无糖”两个字。那么究竟什么是无糖食品？据悉，根据《GB28050-2011 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》，“糖”指的是单糖和双糖，是属于碳水化合物的一种。每100克或100毫升食品中，当碳水化合物或糖的含量低于5克时可以宣称低糖，当碳水化合物或糖的含量低于0.5克时可以宣称不含糖或无糖。

无糖食品等于不含糖？一般情况下食物中无法做到绝对无糖，因为原材料自带糖分，除非原材料为水，或配制食品才可以做到。如果对糖摄入量比较讲究的消费者，可以在选购食品时，选择标签上有“低糖”“无糖”“不含糖”等标示的食品。

## 无糖食品一定没有甜味？

甜味的来源有很多，有天然食品自带的甜味，也有通过添加一些添加剂来增加食品中的甜味。

目前市面上很多食品标示“无糖”或“低糖”，但是我们吃的时候还是可以感觉到甜味，这就是甜味剂在发挥作用。

甜味剂有很多种类，按照来源可以分为天然的和人工合成甜味剂；按营养价值可以分为营养性甜味剂和非营养性甜味剂。

比如，家庭中用得较多的蔗糖、葡萄糖等就是天然的营养性的甜味剂，像食品生产工业中用得较多的糖精、安赛蜜等就是属于非营养性甜味剂。现在很多减肥人士、糖尿病患者就会刻意地减少像蔗糖这种营养性甜味剂的摄入。

## 无糖食品是否不发胖？

无糖≠无热量！首先得明确，食物中的热量来源包括碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素。也就是说，食品标签标示的无糖，一般是指无单糖和双糖，而除糖之外的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素的供能一样不可忽略。

消费者如何看懂标签选购健康食品？

在标签的营养成分表中，除必须标注的营养成分含量外，通常第三列会有百分比，这个百分比是营养素参考值百分比，指该产品的营养成分占成人一天摄入量的百分比。例如标注蛋白质为1.3g/100ml，NRV%为2%，是指如果喝100ml这个产品，大概能满足一个普通成年人一天所需蛋白质的2%。

(马宁)



# 加湿器这样用 小心变成细菌喷射器

听说北方人过冬离不开3样必备东西：暖气、秋裤、加湿器。很多人担心加湿器里面滋生细菌，喜欢在加湿器里加“杀菌剂”等物质，还有精致的“小姐姐”们，会在加湿器里加香薰，他们以为，这是在给室内的空气做SPA，事实果真如此吗？加湿器又该如何正确使用呢？

## 加湿器中最好不要用自来水

加湿器一般要求使用纯净水而不是自来水，因为自来水中的钙镁离子及一些“杂质”随雾气喷出后会对身体健康不利，而蒸馏水、纯净水杂质更少、更安全。

## 不要给加湿器水槽“加料”

有些人担心加湿器长期使用

会被细菌污染，于是会添加杀菌剂之类的物质，也有些人会在里面加香精、香料、香氛等物质，这些物质成分大多对身体有害，吸入会增加呼吸道疾病的患病风险。

担心加湿器被细菌污染，倒不如勤换水、定期清洁。

## 加湿器不要长时间开着

长时间使用加湿器，会造成房间湿度过大，建议大家使用2个小时左右就要停用，同时常开窗让空气流通。

(张璇)

**公告**

人大附中经开区分校工会委员会  
关于工会法人证书挂失说明  
人大附中北京经济技术开发区学校(原北京市第二中学亦庄分校)工会委员会现就工会法人证书暨暑期学校校内装修搬家过程中保管不慎丢失特申请挂失。1.原法人证书名称为北京市第二中学亦庄分校工会委员会。2.工会法人姓名：张倩龙。3.统一社会信用代码：81110115769905482g。4.法人证书编号：0177900007。人大附中经开区分校工会委员会  
2019年12月26日