

俗话说：“牙疼不是病，疼起来真要命。”对广大消费者来说，最常见的口腔护理行为就是刷牙了。近日，中国消费者协会对互联网上销售的部分品牌的电动牙刷产品开展了比较试验，帮助消费者选购合适的产品，保护口腔健康。

选对电动牙刷 健康又耐用

中消协提醒：注意5点保护口腔健康

□本报记者 博雅

电动牙刷清洁效果差异明显

据介绍，电动牙刷的清洁性能是消费者选购时关注的重点。在比较试验中，工作人员将蔬菜泥涂抹于牙齿模具上，再分别使用电动牙刷对其进行清洁，然后对牙模上每颗牙齿残留的菜渍面积进行打分，残留菜渍越少表明牙刷的清洁效果越好。

此次比较试验共选购25款电动牙刷样品，单价从60元到1000元不等，样品品牌涉及国产及国外共计20个品牌。比较试验结果显示，样品之间清洁效果差异非常明显。

同时，通过检查25款样品的标志和说明，中消协注意到，产品的标志和说明在标注内容上存在一些问题，不利于消费者选购。有的样品牙刷柄上使用档位或警示信息没有用中文标注，对于一些使用者容易造成误用，或者无法起到应有的安全警示作用。有的牙刷柄上没有铭牌，或铭牌可以轻易取下，或者铭牌缺少产品信息，无法指导使用者正确安全地使用电动牙刷。

选购电动牙刷注意以下5点

看标签 选购时尽量通过正规渠道购买标签信息完整的电动牙刷，对于无产品名称信息、无品牌型号、无警告说明的产品应避免购买。

【北京疾控提醒您】 新冠病毒疫苗的 接种禁忌是什么？

新冠病毒疫苗的接种禁忌是什么？

《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》提示，通常的禁忌包括：对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者，或以前接种同类疫苗时出现过敏者；既往发生过疫苗严重过敏反应者（如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等）；患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者（如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等）；正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者；妊娠期妇女。

本次使用的是哪种新冠疫苗？怎么打？

北京市目前使用的是全病毒灭活疫苗，是通过一定方法使新

挑类型 使用者应根据年龄、牙齿状况等，选择合适的电动牙刷。儿童应选择儿童电动牙刷。如果使用牙齿较为敏感，可选用刷毛较软的刷头，减少对牙齿及牙龈的损伤。尽量选择牙刷上提供多种工作模式档位的产品，在最初使用时，不宜使用强力工作模式，应从柔和档位开始使用，使牙齿有一段适应期。选购的刷头不宜过大，要充分考虑使用者的口腔大小，如果刷头过大，就难以在口腔内灵活运动，无法对牙齿的不同位置进行全面清洁。

试震感 在选购时，关注电动牙刷的振动频率，一般振动频率越大的产品清洁效果越好，但是，其噪声及在手中的震感会比较强烈。目前电动牙刷标称的振动多为声波级别，频率在每分钟20000到40000次左右。在实体店购买电动牙刷时，可手握电动牙刷开至最大档位，实际感受工作噪声和震感是否能接受。对于一些患有牙龈炎、牙周炎的患者，尽量不要使用振动频率过高的工作模式或产品。

认功能 关注电动牙刷的功能性，如智能时间提醒功能、压力感应功能、低电量提醒功能等。刷牙时间的长短与牙齿的清洁效果有着直接关系，因此一些电动牙刷产品中增加了时间提醒功能，一般每隔30秒提示使用者更换刷牙的位置，同时保证每次使用者的刷牙时间不少于2分钟。一些使用者在使用电动牙刷时，

难以控制牙刷在牙齿上施加的压力。过大的压力，会导致刷牙磨损牙齿，破坏牙龈。因此一些产品增加了压力感应功能，在检测到牙刷对牙齿压力过大时，会自动降低牙刷的振动频率，减少对牙齿的伤害。一些电动牙刷在电池电量不足时会出现低电量提醒，如警示灯闪烁、发出警示音等，提示使用者及时为电动牙刷充电，以免影响使用。

选电池 选购时注意产品电池容量、充电时间等信息。根据使用条件、使用频率选择合适的产品。如在卫生间不易放置充电设备，需将电动牙刷放置在其他位置充电，或牙刷使用频率较高的，可选用充电时间短或放电时间长的产品。

最后，无论选购何种类型的电动牙刷都应该保证产品主体及所含充电器座或其他附件的外观无明显毛刺、裂纹、锐边、锐角、锐楞等缺陷。刷头刷毛应整齐、顺直、毛束空满适宜。



相关链接

健康刷牙小贴士

温水刷牙更健康

经常遭受骤冷或骤热的刺激，长此以往会引起牙髓出血和痉挛，甚至会导致牙周炎、牙龈炎等口腔疾病。采用适宜温度的水来刷牙漱口，不仅有利于牙齿健康，还有利于清除牙缝间的食物残渣和细菌，达到洁牙护齿、减少口腔疾病的目的。

牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物，这些有效成分发挥作用的温度是35℃左右。冷水不仅会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛，还不利于牙膏内的有效物质发挥活性。所以请选择温水刷牙，避免牙齿敏感。

使用漱口水不可替代刷牙

外出时想保证自己的口腔更加卫生清新，可常备漱口水。但漱口水只能起到一时的应急作用，简简单单靠漱口水就将口腔中的细菌和食物残渣清理干净是不太可能的。漱口水不需要天天使用，尤其是在口腔有炎症时，每天认真刷牙才是最好的口腔保健方法。

【健康红绿灯】

绿灯

春吃芦蒿养肝护肝



100克芦蒿分别含有4.2克蛋白质和0.24克脂肪，是一种高蛋白低脂肪的蔬菜。同时，由于芦蒿中含有一种芳香油，因此具有独特风味，能起到健脾胃、助消化的功效。水生的芦蒿性凉味甘，可以平抑肝火，最适宜春天养肝护肝。清爽的口感还可以预防咽喉疼痛并缓解燥火导致的便秘。

鸡蛋煮几分钟口感最好



鸡蛋的最佳烹饪方式是水煮。经蒸、煮、炒的鸡蛋，蛋白质消化吸收率均在95%以上，生吃鸡蛋仅为50%左右。溏心蛋：凉水下锅煮7分钟（大约沸水煮5分钟），热水下锅煮5-6分钟。嫩滑蛋：凉水下锅煮8分钟左右，热水下锅煮7-8分钟左右。口感干噎：煮10分钟以上。鸡蛋凉水或热水下锅都可以。

红灯

女性拔智齿应避开月经期



一般情况下，智齿有1-4颗不等，通常在18-24岁开始萌出，有的人会在20岁以前长出，有的人中年以后长出，还有人终生不长，也不是四颗智齿都会长全。拔智齿时，女性要避免月经期，有高血压、心脏病、糖尿病及其他系统性疾病者，要到相关科室就诊，待病情稳定时才可考虑拔牙。

高血压应少吃调味酱



如果摄入大量的钠离子，就会使血液的渗透压增加，组织当中的一些水分会进入血液当中，从而导致血管壁承受过高压力，引起高血压现象。而在各种调味酱当中就含有非常高的钠，比如烧烤酱、照烧酱等。一汤勺照烧酱当中所含有的钠离子可高达700毫克左右，如果摄入过多调味酱的话，很容易诱发高血压的出现。

丰台区市场监管局

构建立体全覆盖年报宣传工作

为切实做好市场主体年报工作，丰台区市场监管局东高地街道所采用“一报、一屏、一微、一厅”四项措施构建立体全覆盖宣传网络，推进企业年报工作。

“一报”全域覆盖。执法人员在市场、超市、商务楼宇明显人口处张贴年报宣传海报，并与商场负责人开展座谈，对于逾期未提交公示年报信息的将被列入经营异常名录，并向社会公示，督促其认真组织商场内的商户完成年报工作。

“一屏”播放提醒。东高地所积极与属地社区、物业管理等部门联系互通，在沿街商铺、商业楼宇电梯间、便民服务中心等场所的电子显示屏滚动播放年报提醒，宣传年报知识，提醒广大经营者及时进行

网上年报。

“一微”定期推送。执法人员专人负责，每周按时在各商户群内推送年报信息，并提供网站链接、步骤讲解、温馨提示、电话热线等内容服务。

“一厅”专岗服务。针对不少企业年报人员流动快以及对网上年报法规、程序不了解等问题，东高地所将企业年报相关法律法规及操作流程专门制作成册公示在服务大厅，并利用服务大厅的电脑进行现场操作，指导前来办理业务的市场主体进行年报。

下一步，丰台区市场监管局东高地街道所将继续加大宣传力度，采取部门联合协作、短信电话提醒、主动上门服务、精准指导服务等方式，加大年报公示工作力度，确保取得实效。（钟苑）

·广告·