

随着人们口腔保健意识的不断提高，漱口水越来越受到公众的欢迎。市面上的漱口水可谓是五花八门、种类繁多，想要物尽其用，不仅要选好，更要选对。今天我们请北京友谊医院口腔科主任医师黄晓峰、医师姜亦洋介绍漱口水的相关知识，帮助您选对漱口水，用好漱口水，拥有健康洁净口腔。

### 漱口水的分类

漱口水大体可以分为两类——保健型漱口水和医用型漱口水。保健型漱口水在超市就可以买到，主要成分是抑菌剂、芳香剂、甜味剂等，可去除口腔内的食物残渣、改善口腔异味，具有清新口气的作用。

医用型漱口水只有在医院或药店才可以买到，根据加入药物成分的不同具备不同的功效，如防龋、抑菌、美白等。使用过程中，漱口水的剂量、疗程和方法需遵照医嘱。

### 哪些人需要使用漱口水？

并非每个人都需要依赖漱口水帮助日常清洁。健康个体只需要早晚刷牙，并配合使用牙线清洁即可。

患有口腔黏膜疾病或牙周疾病，如口腔溃疡、牙周炎、牙龈炎等的患者，需要使用医生开具的对症且有治疗性的漱口水。也可用于手术患者，防止术后感染。

# 漱口水是一把“双刃剑” 你用对了吗？

### 漱口水能代替刷牙吗？

有患者会问：“我使用漱口水了，是否可以省掉刷牙？”答案是否定的。漱口水虽然有一定清洁口腔的作用，但是不可以替代刷牙。部分医用漱口水有抑

菌、杀菌的作用，可以防止牙菌斑的形成，但刷牙能通过物理摩擦去除牙齿表面的牙菌斑，这一点漱口水是做不到的。早晚正确刷牙才是自我口腔保健最有效的方法。

### 漱口水能长期使用吗？

无论是保健型漱口水，还是医用型漱口水，都不建议像牙膏一样每天使用。特别是医用型漱口水，更需要在医生或药师的指导下使用，不宜长期使用。

口腔中存在一些正常菌群，长期使用具有杀菌作用的漱口水，会导致口腔内菌群失调，严重者还会引发口腔真菌病。还可能会出现其它副作用，如口腔黏膜染色、味觉改变、口舌麻木感、疼痛和黑毛舌情况。



□本报记者 宗晓畅

### 含漱时间越长效果越好吗？

有些人每天频繁使用漱口水，还有些人每次漱口时在嘴里含漱很长时间，以为这样能更好地治疗疾病，其实不然。医用型漱口水应每天使用2-4次，每次10毫升漱口液进行鼓漱，持续30-60秒即可，千万不能为心急治病而每天使用次数过多或每次含漱时间过长，这样反而会有病情恶化的风险。

漱口水切记不可盲目跟风使用，不同的人应该选择适合自己的。健康人群不必过分依赖保健型漱口水，药用型漱口水需遵医嘱使用。如果口腔内长期有不良气味，也不要自行使用漱口水来掩盖，一定要及时就医，咨询医生的专业意见，以免耽误病情。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 睡眠充足的人情绪更稳定



睡眠不足不仅会让身体乏力、注意力下降，也可能是你平时暴躁易怒的原因。前一晚没睡够，第二天你可能会对他人的言行都更敏感，会带有更强的不信任感和敌意。即使是一个晚上的睡眠缺乏，也会让大脑杏仁核变得异常活跃，更容易有焦虑、恐惧、愤怒等激烈的负面情绪。

#### 一个睡姿缓解吃撑睡不着



有时候大快朵颐后，胃撑得不舒服，可能出现胀气或胃酸反流的症状，导致睡眠受影响。以下技巧或许能帮助你缓解不适——睡觉朝左侧：研究显示，人朝左侧卧时，可减少胃反流症状，右侧卧则会加重症状。抬高枕头：将枕头抬高至15厘米或直接使用楔形枕，可缓解胃反流带来的不适。穿宽松睡衣：别穿紧身或贴身衣物睡觉，否则会给胃部带来压力，加重不适。

### 红灯

#### 泡脚超过30分钟会增加心脏负担



每次泡脚的时间最好不要超过30分钟，因为泡脚时人体血液循环和心率会加快，时间太长会增加心脏负担。泡脚水温以40°C-45°C为宜。水温太高，不仅对心脑血管病患者不利，且容易破坏足部皮肤的皮脂膜，让角质层干燥甚至破裂。

#### 秋冬脂肪合成速度加快4倍



一到秋冬，体重秤上的数字就蹭蹭地往上涨，有人调侃这是因为衣服穿得厚。实际上，天冷确实能加快身体脂肪的“合成”速度。人体脂肪合成代谢速度比平时快2-4倍，而脂肪分解代谢速度低于平时的10%。如此一来，脂肪合成多于代谢，脂肪囤积，进而导致肥胖。

# 警惕老年消费陷阱

□本报记者 盛丽

近几年，针对老年人的消费陷阱时有发生。2020年至今，北京市第二中级人民法院审理了122件相关案件，发现60岁至70岁年龄段的老年人最易“中招”。近日，北京市第二中级人民法院结合近年来涉老年人消费纠纷的审判工作情况发布风险防范建议，提醒老年人擦亮眼睛，警惕消费陷阱。

据介绍，相关纠纷主要集中美容保健、旅游服务、日常购物、养老服务、投资理财五个领域。健康美容和养老服务是涉老年人消费纠纷的重点、高发区域。不法商家利用健康恐慌、容貌焦虑等，诱导老年人非理性消费。如，一起案件中，一名80岁老人在某美容院多次充值购买高价服务。家属发现后，专门与美容院签订协议，明确约定老年人后续消费均需经家属同意。结果，该美容院仍诱导老年人多次累计充值29万余元，不仅造成老年人巨额财产损失，也严重影响老年人的家庭关系。

部分商家精心设计“攻心”营销策略，专挑老年人渴望健康、惧怕孤独的心理下手。他们利用老年人缺乏陪伴、信息渠道相对狭窄的特点，通过“认干亲”“定期上门探望”等方式拉近关系，再以健康讲座等形式精

准推销产品。还有不法分子冒充社区或街道工作人员，利用老年人节俭的心态，以免费清洗家电、赠送福利或上门体检为幌子，高价推销保健品或清洁产品，甚至在服务中套取个人信息、擅自操作手机转移财产。部分商家还通过非法获取的诊疗信息，打着公益旗号对老年人嘘寒问暖、普及养生知识，建立信任后再推销产品。

在预付费消费模式下，易产生“天价账单”。商家往往以高额折扣、返利、赠品等为诱饵，诱使老年人预付巨额款项，签订长期服务合同。如，有老年人在美容机构3个月内充值高达116万元；有老年人在保健机构9个月内花费93万元。由于服务价格不透明、消费记录混乱、商家经营不稳定等因素，老年人一旦充值，价格就成了糊涂账，甚至店铺一夜之间关门歇业，追讨钱财困难重重。

法官提示，遇到送鸡蛋、送牙膏、免费旅游这样的免费事，老年人要留心，捂紧钱袋子，遇事“慢半拍”，凡是掏大钱的事不要当场做决定，回家和子女商量商量，或者找其他信得过的亲友问问。千万别信“甜言蜜语”，守好身份证件、银行卡密码、手机验证码等个人信息不泄露。

家属要多上心，常关心家中老年人的生活和消费情况，主动普及常见消费陷阱及话术，提醒他们对“免费体检”“高额返利”“养老投资”等宣传保持警惕，不轻信“稳赚不赔”“特效药”。要帮助老年人掌握基础消费常识，如主动索要正规发票和

# 8

## 件小事“偷走”气血

想要气血充足，要避免那些容易“偷走”气血的生活行为。

暴饮暴食 吃撑后会增加胃肠负担，损伤脾胃，脾胃差了，自然容易气血不足。

过度吃素 在控制饮食总量的基础上，也要均衡各种营养摄入。

咀嚼不充分 食物未经充分咀嚼就吞入腹中，会大大增加脾胃的负担，反而需要消耗更多的气血去加以消化。

过度劳累 思虑过度会造成脾的运化失常，而中医讲“脾是气血生化之源”，脾气虚弱，气血化生就会不足。而且忧虑、纠结也会消耗大量气血。

过度玩手机 中医认为，久

视伤血，过度用眼会耗费更多的肝血去滋养，经常玩手机就是气血两虚的“导火索”。

头发不吹干 中医讲“头为诸阳之会”，如果睡前洗头不吹干，容易造成湿邪入侵，损伤身体阳气。

晚睡、熬夜 夜晚是养气血的时间，熬夜会消耗气血。若要保证睡眠，不仅要睡够，还要睡早。每天尽量保证8小时睡眠，最好在晚上11点前入睡。

久坐、久卧 “久卧伤气”，如果总是坐着或躺着，气就不能很好地舒展运动，会出现气机不畅，导致气虚。一直躺着看似在休息，其实很伤气血，所以会有“躺久了没劲”的感觉。

(张倩怡)