

# 美白牙膏有用吗 牙膏到底怎么选



牙膏种类五花八门各种功能不知如何选择？牙龈反复出血该选哪款？网红美白牙膏真的有用吗？儿童牙膏到底要不要买含氟的？精挑细选的牙膏回家用结果牙黄、牙龈肿痛等问题没见缓解，口腔溃疡却愈发严重。怎样才能选对适合自己的牙膏，口腔科医生教你如何挑选牙膏。

## 牙膏成分红黑榜： 这些成分正在伤害你的牙齿

挑选牙膏，一定要关注成分。

### 需警惕的伤牙成分：

**SLS(月桂醇硫酸钠)**：一种强效起泡剂，可能刺激口腔黏膜，口腔溃疡患者不建议使用含这类成分的牙膏。

**二氧化钛(Titanium Dioxide)**：在牙膏中作为增白剂使用时需关注其安全性。

**高风险防腐剂**：如羟苯丙酯、苯扎氯铵。

**粗的摩擦剂**：如碳酸钙，长期使用可能损伤牙釉质。

### 可关注的有效成分：

**防蛀成分**：氟化钠、单氟磷酸钠等。

**抗敏感成分**：硝酸钾、氯化锶等。

**温和的摩擦剂**：水合硅石等。  
**舒缓牙龈**：金银花、薄荷、蜂胶等中草药。

## 不同人群如何按需挑选牙膏？

### 按需求选择：

**孕妇**：无SLS(月桂醇硫酸钠)、无人工色素的牙膏。

**儿童**：选择低氟(氟含量1100ppm)，无表面活性剂、无糖、无人工甜味剂，可吞咽的牙膏。

**防龋齿人群**：含氟牙膏。

**牙敏感人群**：含硝酸钾/氯化锶

的牙膏。

**牙龈炎人群**：可在医生指导下短期使用含氯己定的牙膏(避免长期使用，以防口腔菌群失调)。

**牙齿矫正人群**：建议选择含氟牙膏，若伴随牙齿酸软可搭配抗敏感牙膏，以预防矫正期龋齿、缓解牙齿敏感不适。

### 医生推荐原则：

**基础功能优先**：普通含氟牙膏即可满足大多数人的需求。

**避免频繁更换功效型牙膏**：牙膏核心作用是辅助清洁牙面，口腔健康的关键在于正确刷牙(如巴氏刷牙法)、使用牙线及定期口腔检查，无需过度依赖或追求功效成分。

## 刷牙漱口≠口腔健康 为什么建议每年洗1次牙？

刷牙只能清洁60%牙面，牙缝、牙龈沟等死角易残留菌斑。

漱口仅能冲走食物残渣，所以使用牙线、定期洗牙、常规口腔检查很重要。

**儿童**：若存在牙结石(如长期口腔卫生维护不佳)，可在专业口腔医生操作下进行轻柔洁治。

**成人/老年人**：常规每年1次至2次，牙周病患者需更频繁(如3个月至6个月一次)。

**孕妇**：孕中期(4个月至6个月)可安全洗牙，预防妊娠期牙龈炎。需谨慎或暂缓洗牙的人群：如凝血功能障碍者、传染性疾病活动期患者、严重心脏病/植入式医疗器械(如起搏

器)患者、急性口腔炎症患者、放疗后颌骨坏死风险者等。

**注意**：牙结石去除后，因牙根失去牙结石包裹而暴露，对冷热等外界刺激会更敏感，同时牙龈消肿后，原本被肿胀掩盖的牙缝会显现，敏感区域暴露，二者均可能导致牙齿酸痛(此为暂时性现象，通常1周至2周缓解)。

## 牙膏常见问题大盘点

含有生物溶菌酶、小苏打、蜂胶、片仔癀等成分的牙膏

### 真的有效果吗？

上述成分的牙膏可能提供辅助作用，但无法替代口腔疾病的专业治疗。

**生物溶菌酶**：具有一定杀菌、抗炎作用，对口腔常见致病菌有轻度抑制效果，但仅为辅助作用，绝不能替代口腔疾病的药物治疗。

**小苏打**：有一定美白、去渍作用，但长期使用可能对牙釉质造成磨损，牙齿敏感者需谨慎使用。

**蜂胶**：虽有研究提示其具备抗菌、修复潜力，但牙膏中其含量通常极低，实际功效有限。

**片仔癀**：或许能起到暂时消炎、

止血的作用，可缓解牙龈出血症状，但属于治标不治本的手段，一旦出现牙龈出血，务必及时排查牙周疾病根源。

### 牙膏是不是产生泡沫越多 清洁力越强？

泡沫多少与清洁效果没有直接关系。它主要由表面活性剂产生，仅能提升用户使用时的体验感，并非增强去污能力。真正决定清洁力的核心成分是摩擦剂。

### 市场上可以去除 幽门螺杆菌 的牙膏，真的有效果吗？

目前没有科学证据证明牙膏能有效清除幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌的主要定植部位是胃黏膜，口腔中可能存在但并非主要繁殖地。幽门螺杆菌需要通过抗生素联合治疗根除，单纯口腔清洁无法达到效果，市售抗幽牙膏缺乏科学依据，多为营销噱头，消费者需理性看待。

### Tips 注意 选牙膏要谨慎

避免轻信全能型宣传，如宣称美白+抗敏+止血多合一的牙膏，其实际效果通常较为有限。

**警惕天然标签陷阱**：天然成分并非绝对安全，其安全性仍需结合具体配方来综合判断。

(来源：新华网 微信公众号《美白牙膏有用吗，牙膏到底怎么选》)

## 开窗通风和不开窗 时间长了有哪些差别



冬季天气冷，很多人会选择把门窗紧闭，窝在家中。但也有人，不管多冷都会坚持每天开窗通风。经常开窗通风和不开窗，时间长了会有什么差别？

### 冬天完全闭门关窗不可取

如果冬季长期把门窗紧闭，其实是在把寒冷关在窗外的同时，也把缺氧的污染空气关在了屋内。

实验验证，在10平方米的房间内，若让3个人同时在门窗紧闭的室内，3小时后，会使房间里温度上升，二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。

长时间吸入这样的空气，轻则会出现头痛、头晕、精神萎靡不振、睡眠质量差等症状，重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病，对健康十分不利。天气晴朗时开窗通风，这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。

### 经常开窗通风好处多

**降低抑郁风险**。研究显示，与不开窗通风的老年人相比，每周开窗通风大于5次与老年人出现抑郁症状的可能性降低33%显著相关。在我国老年人群中，高频率的开窗通风与老年抑郁症状发生率降低存在显著的线性关系。

**呼吸疾病风险低**。进入冬季，空气相对干燥，人体的鼻腔、咽喉等黏膜失去水分，防御能力有所降低，易被各类细菌感染。定期开窗通风，保持室内空气流通，可以降低屋内病原体浓度，减少人与病原体接触的机会，进而防止疾病发生。

**大脑更舒服**。长时间不通风会导致室内空气不足，长期处在这样的环境中，极可能会因缺氧引起头晕、头痛等，甚至引发其他疾病。

通过通风换气，一方面把有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外，另一方面可以从室外获得更多氧气、负离子等有益物质，改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系统的功能，调节大脑皮层的兴奋度。

### 开窗通风有讲究

每天至少开窗通风两次。天气晴朗时开窗通风，让室外的含氧空气进入室内，是增加室内空气含氧量最有效的办法。每天开窗两次，时间上可以选择9时至11时、14时至16时，这两个时间段的车辆相对较少，空气污染物也少，每次开窗20分钟左右。

此外，楼层较低开窗通风最好避开早晚交通高峰时段，因为该时间段汽车排放的尾气会使空气质量变差。

每次开窗不短于15分钟。每次开窗通风的时间不短于15分钟、20分钟至30分钟为宜。如果只将窗户开个缝隙，通风时间需增至30分钟至60分钟。

开窗通风最好形成对流。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

冬季切忌出汗或衣着单薄时吹风，很容易诱发感冒。室内温度不要因开窗而降到16℃以下，室温最好控制在18℃至23℃。

气温低时窗户开小点。当室内人员密集或在感冒流行季节时，应开窗通风。此时若气温较低，窗户可以留一点缝隙，通风的同时又不会很冷。

(来源：“人民日报”微信公众号《经常开窗通风和不开窗，时间长了会有哪些差别?》)