

# 选牙膏别只凭味道

揭秘牙膏的“工作魔法”

每天刷牙时,大家有没有想过,平平无奇的牙膏是怎么清洁牙齿的?里面的磨砂颗粒是微塑料吗?牙龈出血用抗炎牙膏真的有效吗?现在一起来揭秘牙膏的“工作魔法”吧!

## 它们是牙膏里的“主角”

牙膏主要由摩擦剂、保湿剂、发泡剂(洁净剂)、增稠剂、调味剂、芳香剂、赋色剂、水和具有特定功能的制剂组成。其中摩擦剂、发泡剂和氟化物尤其重要,它们的默契配合共同守护了牙齿的健康。

**摩擦剂:清洁牙齿的“物理战士”**

通过配合牙刷的机械物理摩擦作用,摩擦剂可以有效去除牙菌斑、色素沉着和食物残渣。

优质摩擦剂应兼具“强力清洁”与“温和护齿”双重特性,既能清除顽固污渍,又不会磨损牙釉质。常用的摩擦剂有碳酸钙、二氧化硅、焦磷酸钙、磷酸氢钙、氢氧化铝、氧化铝、硅酸盐等,在牙膏里

的含量约占20%至60%。

碳酸钙取自石灰石或贝壳,成本较低,清洁力强,但颗粒较硬,长期使用可能对敏感牙齿不够友好;二氧化硅由石英砂提纯制成,颗粒圆润均匀,既能有效清洁牙渍,又不会划伤牙釉质。

**发泡剂(洁净剂):清洁的“泡沫助手”**

发泡剂(如月桂醇硫酸酯钠SLS)在牙膏含量中约占1%至2%。它可以降低液体表面张力,松解表面沉积物与色素,乳化软垢。刷牙时,通过其产生的泡沫,我们更易清除牙齿污垢。

**氟化物:防蛀的“化学盾牌”**

氟化物是被国际医学界

公认的防蛀成分。氟化物通过抑制牙釉质的脱矿和促进早期脱矿区域的再矿化作用达到防龋目的。

牙齿表面的牙釉质就像一层“盔甲”,但吃饭后口腔内的细菌会产生酸,把盔甲腐蚀出小坑,使牙齿脱矿,而氟化物会干扰细菌的工作,它通过抑制细菌分解糖分,从而减少酸的产生。

氟化物在酸性环境中会触发修复技能,一方面利用唾液里的钙、磷等成分快速填平这些小洞,防止它们越变越大。另一方面氟化物能够与牙齿表面的物质相结合,形成一层更结实的“氟化盔甲”(氟磷灰石),加固后的牙齿遇到酸也不容易被破坏,更抗腐蚀。

## 按需挑选合适的牙膏

过量氟化物,建议选择低氟配方的牙膏,并控制牙膏用量。具体而言,3岁以下儿童使用“米粒”大小的牙膏(约0.1克),3岁至6岁儿童使用“豌豆”大小的牙膏(约0.3克)。

牙齿敏感的人群,可选用抗敏型牙膏,并搭配软毛牙刷使用,以减少对牙齿的刺激,缓解敏感症状。

中老年人随着年龄的增长,牙齿和牙龈可能会出现磨损和敏感性增加的情况,推荐使用抗敏或修复型牙膏。另外,牙龈萎缩者需特别加强牙缝清洁,可搭配牙线、牙缝刷、冲牙器进行辅助。

健康成年人选择基础含氟款牙膏即可,同时,为了避免口腔内细菌耐药和菌群失调,建议不要长期使用同一种牙膏。

再好的牙膏牙刷也难清理牙缝深处,牙线恰恰可以弥补,是清洁牙齿的得力助手。另外,进食酸性食物后不要立刻刷牙,因为酸性环境使牙釉质软化,立即刷牙会加剧牙齿的磨损,建议先漱口等待一小时。

牙膏中的科学配方,正在默默守护我们的笑容。下次拿起牙膏时,不妨仔细看看成分表。选对牙膏就像找人生伴侣——合适的才是最好的。当然,好的牙膏也需要配合正确的刷牙方法和定期洗牙及检查,毕竟牙齿要陪我们尝遍人生百味呢。

## 关于牙膏的常见误区

生活中还存在着不少对牙膏的误解,今天我们一起拨开迷雾,看看背后的真相。

**牙膏的磨砂颗粒是微塑料?**

牙膏里的一些磨砂颗粒常被误认为“微塑料”,其实它们的主要成分是二氧化硅 $\text{SiO}_2$ 和碳酸钙 $\text{CaCO}_3$ ,二者均属于天然矿物,不含任何塑料成分。

过去确实有部分牙膏使用聚乙烯(PE)、聚丙烯(PP)等合成聚合物作为磨砂剂,这类颗粒属于初级微塑料(直径小于5毫米的塑料颗粒)。不过,2020年1

月,我国明确要求到2020年底,禁止生产含塑料微珠的日化产品;到2022年底,禁止销售含塑料微珠的日化产品。

现行牙膏备案要求明确,磨砂成分需标注为“二氧化硅”“碳酸钙”等具体名称,不得使用“微珠”等模糊表述。

**无氟牙膏更安全?**

氟牙膏的安全性已获全球验证,超过一定剂量的氟确实会导致机体急性中毒情况的发生,但是,国家对于含氟牙膏中的氟浓度都是有明确规定的,正常使用

用不必担心氟会过量。每次用量1克(约1厘米长度的牙膏量)不会有问

**牙膏能治牙龈出血?**

抗炎牙膏是在普通牙膏的基础上添加了具有抗菌、消炎、凝血等作用的药物进去,然而牙膏对于我们受损的牙龈来说停留的时间并不长,只能缓解症状,并不能根治问题。偶尔出血可以用抗炎牙膏应急,但持续出血超过1周,这是牙龈发出的求救信号,可能是患有牙周疾病,需及时就医。

选择合适的牙膏对于维护口腔健康至关重要,根据不同人群的需求,推荐的牙膏类型也有所区别。

氟化物是预防龋齿的重要成分,但过量摄入可能会对儿童造成不良影响。为避免儿童刷牙时误吞牙膏而摄入

作者:珠海市口腔医院主管护师 陈抒昕  
编辑:谭子璇

GREEN  
绿色生活,低碳出行

出行  
绿色



中宣部宣教局 中国文明网

GREEN  
绿色生活,低碳出行

出行  
绿色



中宣部宣教局 中国文明网