

選牙膏的這些講究，你知道嗎？

26-02-2021 上海市消保委

牙膏是我們每天都會用到的生活用品。目前我國市場上的牙膏種類繁多，如美白牙膏、抗敏感牙膏、止血牙膏等，但其功效或作用很多都未得到較好的核對總和檢測，往往名不副實。

種類繁多的牙膏 到底都有啥功效？

其實，牙膏雖然種類繁多、品種各異，其作用卻不外乎以下四大類：防齲、抑牙菌斑、抗牙本質敏感和減輕牙齦問題。說的通俗點，就是廣告中常見的防蛀、美白、抗敏感和止血。

專家告訴您，牙膏的看家本領其實是防蛀牙！

一般牙膏中最主要、最重要的成分是氟。牙膏能夠防蛀牙，靠的就是它。牙膏中的氟能與鈣、磷等結合在一起，形成防護齲齒的氟礦物鹽，同時還能夠促進牙齒表面礦物質的沉積，修復齲齒早期牙釉質的損傷。所以說，早晚刷牙其實就是不斷給我們的牙齒加上一個保護層，防止牙齒生病。

聽說氟化物有毒，放在牙膏裡萬一吞進肚子不會中毒嘛？

別擔心！其實任何物質過量攝入都會引起中毒，是否會中毒需要看攝入的量。牙膏裡的含氟量極小，即使長期堅持刷牙也不會出現中毒症狀。而且我們在刷牙後會吐掉牙膏漿，也就是說，大部分的氟化物都會被吐掉，剩下能進入體內的只是極少的一部分，不會對人體產生傷害。

不過家裡有小孩的朋友要注意。為了賦予牙膏令人愉快的口味，有些牙膏在生產過程中往往會加入味覺改良劑，如甜味劑、香精等。千萬得小心別讓孩子把牙膏當糖吃了哦！

市場上還有很多牙膏宣稱有美白、抗敏感、止血的作用，對嗎？答案是肯定的，的確有很多牙膏具有一定的美白、抗過敏、止血作用，但我們得擦亮眼睛，根據自身實際情況選擇適合自己的牙膏。

**美白牙膏**就是牙膏中含有拋光顆粒、漂白劑或者其他物質，能讓我們的牙齒在短時間內看上去美觀好看。但它就像化妝品一樣，卸了妝，還會顯現出“本來面目”。

**抗過敏牙膏**屬於治療用的牙膏。用這類牙膏時可不能像我們平時刷牙，而是需要用手指或者棉簽將牙膏塗抹在牙齒敏感部位，幾分鐘後再用普通牙膏刷牙。

**止血牙膏**得注意。很多時候我們口腔出血是牙齒生病了，這時需要去醫院就診，而不是簡單地用止血牙膏，因為這樣的“對症”很可能會掩蓋疾病真相。

防蛀牙是刷牙最根本、最重要的目的。因此，正常情況下選擇普通的含氟牙膏就足夠了。一旦出現口腔問題，可不要指望牙膏來治療，應第一時間就診，在醫生的指導下使用相應功能的牙膏。