

使用含氟牙膏不用漱口

“判断用牙膏刷完牙后究竟该不该再用水漱口,关键要看所使用的牙膏是否含氟。”雷涛解释道,氟通常是牙膏中真正起护牙作用的核心成分,能在牙面形成一层透明保护膜,且需要一定附着时间才能发挥作用。

相关实验数据显示,用含氟牙膏刷完牙后立刻用水漱口,会冲掉牙面上大部分的氟,30分钟内牙面残留的氟仅为原来的1/3。如果用含氟牙膏刷完牙后不漱口,氟可以稳定附着在牙面上,能更有效预防蛀牙。

目前,市面上销售的牙膏主要分为含氟牙膏、低氟牙膏以及无氟牙膏三类。含氟牙膏的成分表,往往会标注氟化钠、单氟磷酸钠,其含氟量通常在1000ppm至1500ppm,即每千克含氟1克到1.5克之间。低氟牙膏含氟量为500ppm,即每千克牙膏中含氟500毫克,多数儿童牙膏属于此类。在使用上述两种牙膏刷牙后不用水漱口,可以有效保护牙齿。而无氟牙膏不含氟,因此使用无氟牙膏刷牙后是否用水漱口,仅会影响口腔内牙膏泡沫的残留情况,并不会对防蛀效果产生实质影响。

牙膏吞进肚无需担忧

使用含氟牙膏刷牙后不用水漱口,会不会把氟吃进肚子里导致中毒?此外,含氟牙膏里的其他成分对人体有害吗?

雷涛说,以体重60公斤的成年人为例,其单次氟摄入量安全上限约为9毫克。若体重70公斤,安全上限则约为10.5毫克。而市售含氟牙膏的氟含量通常为1000ppm至1500ppm,单次刷牙用量约0.5克牙膏,仅能提供0.5毫克到0.75毫克的氟,远低于安全上限,正常使用无需担心氟摄入过量。

除氟之外,含氟牙膏中通常还含有摩擦剂、保湿剂、发泡剂、防腐剂以及香料等成分。二氧化硅、碳酸钙是常见的摩擦

用含氟牙膏刷牙 省去这一步更护齿



最近,一些在海外学习生活的自媒体博主发文称,自己在当地医院牙科就诊时医生建议“刷牙后应吐出牙膏泡沫,没有必要再用水漱口”。相关推文一经发出,就引来关注。事实上,部分国外相关机构也给出过类似建议。

那么,用牙膏刷完牙后究竟该不该再用水漱口?如果不漱口,牙膏残留会不会对身体健康造成影响?《科技日报》记者日前就此采访了陆军军医大学西南医院江北院区口腔科主任雷涛。

剂,硬度为5莫氏至6莫氏,与牙釉质硬度接近,既能有效磨去牙菌斑,又不会损伤牙齿。微量吞服的这类摩擦剂会经肠道排出体外。甘油、山梨醇等保湿剂是防止牙膏膏体干裂的关键成分,属于食品级添加剂。它们即使进入人体,也可被肝脏正

常代谢。苯甲酸钠、羟苯甲酯等防腐剂,在牙膏中的浓度往往低于0.1%,比一瓶汽水的防腐剂含量还低。因此,牙膏中的摩擦剂、保湿剂以及防腐剂通常不会对人体产生危害。

“不过,有一类成分需要格外注意。”

雷涛说,牙膏中的月桂醇硫酸酯钠等发泡剂,能帮助清除口腔油脂,但对极少数敏感人群来说,使用含此成分的牙膏后不用水漱口,可能会诱发口腔溃疡。因此敏感人群可以选择含椰油酰胺丙基甜菜碱或甲基椰油酰基牛磺酸钠的低泡牙膏。

另外,含氟牙膏所含的薄荷醇、薄荷油等香料,会带来辛辣口感,刺激三叉神经,但不适感一般会在30分钟后消退。

并非所有人都适合

雷涛说,在使用含氟牙膏时,应采用正确刷牙方法洁齿2分钟后吐掉口腔内的牙膏泡沫,再通过轻轻咳嗽的方式,带出口腔内残留的少量泡沫。同时,为让氟能够充分在牙面附着并发挥作用,在刷牙后的30分钟内,尽量不要进食或饮水。

不过,“刷牙后不用水漱口”并非适合所有人。比如,生活在高氟地区或已经出现氟斑牙的儿童,由于日常接触氟的途径可能更多,因此应使用含氟量为500ppm的低氟牙膏,并且刷牙后要彻底用水漱口,以避免氟摄入过量。

除了牙膏的使用,漱口水的使用方式也会对牙齿健康产生影响。雷涛建议,使用漱口水应和刷牙间隔30分钟,这样能避免漱口水将牙面上刚附着的氟冲掉,影响防蛀效果。

最后,雷涛强调,在“正确使用含氟牙膏+控制用量”的前提下,刷牙后不立即用水漱口是一个低风险且有充分循证依据的护牙方法。“建议大家根据自己的牙膏类型和身体情况调整护牙习惯,科学护牙才能更好地守护口腔健康。”他说。

(来源:人民网)

怡然见晋中