



## 小苏打牙膏去污力最强? 去污高手不是它

■ 富饶

食,与牙齿表面结合也比较牢固,刷牙可以在一定程度上去除色素。

### 机械去污靠摩擦

常用的去污方式有两种:一是机械方式,二是化学方式。刷牙主要依靠机械方式去污。

刷牙工具有牙刷和牙膏,其中直接和牙齿作用的是刷毛和牙膏。因此,刷牙要发挥去污功能,自然离不开刷毛和牙膏。刷毛的去污效果取决于刷毛的数量和软硬度等;牙膏的去污效果则取决于摩擦剂的硬度和颗粒大小等。

摩擦剂是牙膏的机械去污成分,其硬度的专业评价指标之一是放射性牙本质磨损(RDA)值。RDA值越大的摩擦剂,洁齿效果越好。

但从实际应用角度讲,摩擦剂并非越硬越好,因为摩擦剂在去除牙齿表面污垢的同时,还可能磨损牙釉质或牙本质。

理想的摩擦剂,一定是在兼顾去污和保护牙齿组织结构两方面的基础上做出的选择。在通常情况(即牙膏与牙釉质接触)下,适合的摩擦剂的硬度应该低于牙釉质而高于牙垢。所以,一般情况下,中等硬度的摩擦剂是比较合适的,RDA < 250是安全的。

### 小苏打是软性摩擦剂

目前认为,小苏打、碳酸钙都属于偏软的摩擦剂,去除色素的能力偏低;焦磷酸钙、羟磷灰石、水合硅石等属于中等硬度的摩擦剂,去除色素的能力在中等水平;珍珠岩则是偏硬的摩擦剂,去除色素的能力也最强。

因此,牙膏里的小苏打并不具备更强的“去污力”,而小苏打牙膏要达到理想的去污效果,往往还要添加其他成分,如水合硅石。

### 牙膏妙用小苏打

虽然作为摩擦剂,小苏打的硬度并不高,但这并不表示小苏打没有用武之地。

多数摩擦剂的硬度都介于牙本质和牙釉质之间,而小苏打是其中最柔和的一种,因此小苏打牙膏更适合患牙齿酸蚀症的高风险人群,也更适合由牙龈表面暴露导致牙齿敏感的人群。

此外,小苏打作为摩擦剂,有很好的生物相容性。一是小苏打与其他摩擦剂不同,具有可溶性,溶解后的小苏打呈弱碱性,可起到缓冲液的作用。二是小苏打浓度较高时,还有抗菌作用。基于上述原因,小苏打非常适合用作防蛀牙膏的原料。

生活中,很多人都有这样一个观点,那就是小苏打可以清洁污垢,可以把洗碗、盘子洗得很干净。既然小苏打的“去污力”这么强,那么加了小苏打的牙膏是不是就比其他牙膏的效果好呢?下面我们就来看一下。

### 牙齿周围污垢多

口腔里的污垢有很多种:软垢、牙菌斑、牙结石和外源性色素。软垢是食物残渣和细菌混合形成的软而黏的沉积物,与牙齿表面结合较为疏松,漱口、刷牙均可去除。牙菌斑是以唾液为基础的口腔细菌集合体,与牙齿表面结合相对紧密,漱口无法去除,刷牙才可以。牙结石是被无机盐钙化了的牙菌斑和软垢,质地坚硬,与牙齿表面结合比较牢固,漱口、刷牙均无法去除,只能通过洗牙解决。色素沉积于牙齿表面的有色化合物,可来源于咖啡、茶、红酒和果汁等饮

## 夏季水果怎么保鲜

■ 吴明

炎炎夏日,水果成为许多人消暑解渴的首选,可是保鲜却是个大难题,一旦买多久放,水果的颜色、味道都会大打折扣。那么,有关夏季水果的保鲜方法,你知道哪些呢?

分开保存。许多水果在成熟的过程中会释放大量乙烯,比如苹果、香蕉以及木瓜等,这会促使其他水果加快成熟,进而容易腐烂变坏。坏掉的水果也会释放大量乙烯,要马上从水果堆里拿出来。所以,这样的水果要分开来存放。

覆上保鲜膜。西瓜没吃完时,我

们通常只把西瓜的切面用保鲜膜包起来,但它的水分还是会流失。最好把整个西瓜都用保鲜膜包好,这样才不会流失太多的水分。哈密瓜也一样,用保鲜膜将整个哈密瓜包好,这样才能保存更长的时间。

排出氧气。山竹、葡萄以及提子等水果,很容易氧化腐烂。因此,在保存这类水果时,不但需要低温冷藏,而且要尽量排出其中的氧气,以免水果氧化坏掉。

根部裹住挂起来。像香蕉这种水果,只要放在通风阴凉处即可。

最好把香蕉挂起来,减少香蕉与其他物体的接触面。因为香蕉的根部会释放乙烯,所以用保鲜膜把香蕉的根部裹住,再挂起来,这样就能很好地延缓香蕉长斑的速度,保鲜的时间会更久。

别洗掉果胶。水果的表面有天然的果胶保护,能够预防水分的流失以及微生物的侵扰。没有必要把水果清洗后再放冰箱,因为容易把果胶洗掉。另外,应把容易把果胶洗掉的水果放到保鲜盒里,以免在冰箱里受到挤压。



## 云南特色小吃—— 腾冲大救驾

■ 魏武

大救驾是云南腾冲县最出名的传统小吃之一,以色、香、味、形四美兼具的独有品质吸引了大批食客。据传,清初吴三桂率清军打进昆明,农民起义军大西军领袖李定国命大将靳统武护送朱由榔至腾冲,当时天色已晚,一行人走了一天山路,疲惫不堪,饥饿难忍。找到一户农家,主人把家里最好的食物炒在一起,做成了由饵块、火腿、鸡蛋、青菜组合的一盘菜。朱由榔吃后赞不绝口地说:“炒饵块救了朕的大驾。”从此,腾冲炒饵块便有了一个别名——“大救驾”。

### 材料:

饵块 400克,鲜猪肉 100克,火腿 60克,番茄 50克,鸡蛋 1个,菠菜 40克,葱白段、糟辣椒各 30克,精盐 5克,酱油 20克,味精 2克,湿淀粉 10克,熟猪油适量,肉汤 250克,酸菜 60克。

### 做法:

- 1.猪肉切成薄片,加盐 1克、湿淀粉 10克拌匀静置 10分钟。
- 2.饵块切成菱形片,火腿切成薄片,番茄切成小块,酸菜洗净切成丝,菠菜洗净切成段备用。
- 3.锅中加入熟猪油 20克烧热,放入饵块片炒软后盛入盘中。
- 4.锅中放入熟猪油 25克烧热,下肉片过油倒入漏勺。
- 5.锅中加入熟猪油 60克烧热,倒入葱段炒出香味,然后倒入番茄、菠菜、肉片、火腿片、鸡蛋翻炒,再倒入糟辣椒、味精、盐、酱油、肉汤,最后加入饵块拌炒均匀,装盘。把酸菜和肉汤煮开装入碗中,与炒饵块搭配食用。



重庆科技创新网

www.cqkjcx.com

科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。