

牙膏真的越贵越好吗

■ 李雨乐

随着科技的发展,牙膏被赋予了更多的功效。近年来,市面上的牙膏种类繁多,价格也从几块到几十块不等。许多人购买牙膏时,会产生疑虑,售价低的牙膏质量能否得到保证?售价高的牙膏真的能产生好的效果吗?

牙膏的种类

市面上的牙膏根据添加成分的不同分为普通牙膏和功能性牙膏两大类。

普通牙膏成分大致包括摩擦剂、表面活性剂、稳定剂、保湿剂、防腐剂、芳香剂、甜味剂等基础成分,这些成分能够保证牙膏温和细腻、易起泡,具有清洁功能等。

功能型牙膏除了以上这些基础成分外,还添加了许多化学成分来预防或缓解某些口腔问题,促进口腔健康。

在所有的牙膏中,摩擦剂是最值得关注的。它是通过牙刷的机械摩擦作用,物理去除牙齿表面的顽渍。摩擦剂成分可占一管牙膏重量的30%-50%,所以一管牙膏中磨料的好坏直接关系到牙齿的健康问题。

售价低的牙膏常常选择碳酸钙作为摩擦剂。碳酸钙颗粒粗大,容易清除牙齿表面的污渍,但

同样容易损伤牙齿表面的釉质。质量更优的牙膏则选择颗粒细小的磷酸氢钙或水合硅石作为摩擦剂,它质地温和细腻,不易损伤牙齿,是一种更安全的选择。

总体来说,在所有符合国家标准的牙膏中都含有与普通牙膏相同的成分。如果你只追求牙膏最基础的清洁功能,选择一款普通牙膏就可以了。但如果你想缓解口腔问题那就要仔细挑选一款牙膏了。

牙膏的特殊功效和添加物

市面上那些动辄几十元甚至上百元的牙膏,大部分是添加了具有特殊功效的成分。

根据2010年颁布的《牙膏功效评价》,牙膏功效可分为三类:防龋、消炎抗菌以及抗牙本质敏感。

具有防龋功效的牙膏中常常添加氟化物,在刷牙时,氟化物能够释放出氟离子生成更加坚硬的氟磷灰石,附着在牙齿表面,使牙齿更加坚固,预防蛀牙。

消炎抗菌成分一般为三氯羟苯醚(PVM/MA)、柠檬酸锌、生育酚等物质,能够有效针对口臭、发炎等口腔问题。

一些牙膏还会添加氨甲环酸、西吡氯铵这类处方药用于缓

解牙龈出血,抑制牙菌斑活性等。但作为一种处方药,需要得到医师的许可,擅自使用该类型的牙膏反而会掩盖更严重的牙周问题。

最后是抗敏感成分,主要起止痛修复的作用。

硝酸钾、度米芬这类物质都是作用于牙髓神经,缓解外部带来的刺激,起到镇痛的作用。锶盐类、钙盐类则是作用于牙本质小管,阻隔外部刺激、降低食物中一些刺激成分对牙组织的渗入,起到减轻牙质敏感的目的。

其实,除了以上三种功效,关于美白功效的牙膏,我们也很常见,但它真的能让牙齿变白吗?美白牙膏中添加了增白剂成分,起到软化色斑,帮助色斑脱落。但这种成分仅仅对由食物和细菌造成的外源性着色的牙斑有用,如果是遗传、疾病等造成的内源性着色牙斑,就无法产生效果。

如果你经常使用同一种功能性牙膏,建议定期更换以避免产生耐药性。如果仅是使用一些具有清洁功能的牙膏则没有必要定期更换。

所以,牙膏售价高低并不能判断其质量的好坏,购买牙膏,根据自身需求即可。



音乐有七音 为何说五音不全

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



不是专业歌手,掌握不好do、re、mi、fa、sol、la、si七个音阶,唱歌跑调自然也不是什么新奇的事。你有没有思考过,音乐明明有七个音阶,为何却说“五音不全”?



现代音乐应用最广泛的七声音阶主要来源于西方音乐。中国音乐的发展具有悠久历史,我国古乐曲采用五声音阶,即:宫、商、角、徵、羽,与西方有别,因而有成语“五音不全”之说。



正宗中国古乐曲,是没有fa和si两个音阶的,著名古曲《茉莉花》全曲仅有“do、re、mi、sol、la”,全无“fa、si”两音。若发现被称作“中国古曲”的歌曲出现“fa、si”两音,则是经过改编或并不是纯粹的“中国古曲”。



事实上,唱歌只是愉悦心情的一种方式,只要吟唱过程中愉快且轻松,找不找得到音准、跟不跟得上旋律也就没那么重要了。

科学辟谣

HPV疫苗会导致不孕?

■ 李真

流言:接种HPV疫苗,有可能让女性怀不上孩子。

真相:这种说法没有确切的证据支持。世界卫生组织(WHO)疫苗安全委员会曾总结所有关于HPV疫苗与不孕的研究结果,得

出HPV疫苗安全性良好,与卵巢功能不全或不孕并无因果联系。此外,HPV疫苗在上市前已进行过几十万例的临床试验,上市后仍在不断监测接种疫苗后的不良反应,包括发热、头痛、恶心及注

射反应(局部疼痛、红斑、瘙痒、肿胀、肌肉痛等)。这些不良反应与一般疫苗的常见反应相似,并不特殊。综上,HPV疫苗安全性有保证,接种HPV疫苗并不会导致不孕。

如何选择房间装饰风格

■ 曹建国

房间格调即装饰风格,有华丽的、朴素的、典雅的、娇艳的、现代的、传统的等。由于装饰格调的不同,在选择室内家具、用品以及配搭色彩时,要统一考虑,做到与既定的风格协调一致。

有的人喜爱华丽的格调。卧室内选用缎子被面、绣花的床罩、彩漆浮雕的家具、花哨的窗帘、金色的镜框、五彩描金的瓷器、艳丽的乔其纱灯罩等,给人以富贵华丽之感。然而,朴素自然的民族风格,作为现代居室的装饰风格,也绝不缺少美的价值。简朴的竹制沙发、书桌,蓝印花布的窗帘,乡土味甚浓的泥、布玩具等,都充分显示自然美的特征,也别有情致。

当然,也有人喜欢古朴典雅的格调。如立柜、书桌、写字台、座椅等主要家具,可以用古色古香比较浓重的色调,或仿古代的样式。比较多见的是明代家具,

结构简单,极少雕饰。这类居室也可以放置一件博古橱或博古架,上面摆几件古陶瓷的瓶尊器皿或仿古铜器。墙面还可以挂1-2幅中国书画轴。这种格调,在年长一点的学者家中是可以经常见到的。

对于青年人来说,比较喜欢具有现代风格的陈设。所谓现代风格首先是家具多为成套的组合形式。主要是钢木家具,人造板家具及塑料贴面家具等,富有时代感。其次,使用器物多为现代产品,体现着现代机械加工的痕迹,其造型多简单洗练,并且呈流线型。

装饰房间究竟采用哪种格调,应该根据自己的欣赏习惯和布置房间的需要进行确定。

