

“抗糖美白”“清新护眼”“修复口腔”，市面上的牙膏让人眼花缭乱。四川大学华西口腔医院口腔预防科副主任医师尹伟提醒大家，保持口腔健康不能仅靠一管牙膏，更非牙膏越贵对牙齿越好。关于牙膏的选择和使用，这六个误区需要避免。

误区一：贵的含药牙膏更好。牙膏的价格高低，不仅跟成分有关，跟品牌和宣传都有关系。牙膏主要成分是研磨剂、保湿剂、增稠剂及发泡剂等，功效成分占其质量比重并不高。有的牙膏中含有中草药，有的含有氟化物，会一定程度上影响牙膏的价格，但这并不是价格的决定因素。尹伟表示，牙膏作为刷牙辅助剂，基本作用是清洁口腔，经过严格检测的一般市售牙膏就能满足，美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的，不足以直接影响口腔健康，价格也不是

衡量牙膏的绝对标准。

误区二：口腔问题靠牙膏就能解决。如果已经有口腔问题，首先应该寻求专业牙医的帮助，进行检查判断和诊治，再根据牙医的建议，选择相应的功效牙膏，而不能仅依靠某种牙膏刷牙解决。

误区三：儿童不能用含氟牙膏。从一颗乳牙萌出，孩子就应使用含氟儿童牙膏，并注意牙膏用量。儿童含氟牙膏相对成人产品来说，含氟浓度更低一些，基本在600-800毫克/公斤体重(成人产品浓度基本上在1000-1500毫克/公斤体重)。尹伟说，即使是使用儿童含氟牙膏，用量要注意控制，3岁以下的小

孩，建议用少一点，米粒大小的量即可；3-6岁的小孩，建议用黄豆大小的量。

误区四：给儿童用成人防蛀牙膏效果好。成人的牙膏里通常含有很多偏刺激性的成分，比如薄荷、精油等，小孩通常不喜欢这些味道，甚至会觉得很辣，慢慢对刷牙产生一定的排斥。尹伟建议，不管是什么功效的牙膏，都不推荐小孩使用成人版的。

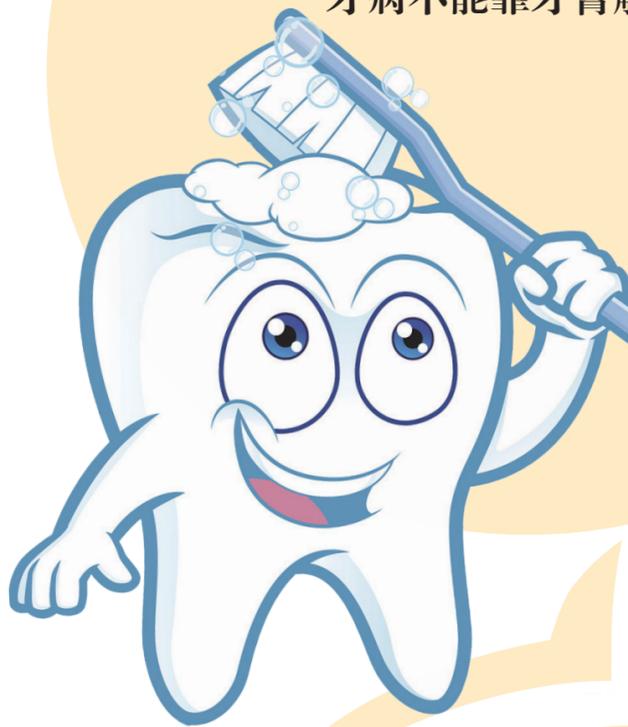
误区五：刷牙前牙膏先蘸下水才能刷干净。蘸不蘸水都可以，看个人习惯。虽然说牙膏在嘴里溶解、发泡都需要水分，但实际上，当口腔接触到牙膏的时候，口水就在分泌了，不需要额外蘸水。

误区六：牙膏过期了照样可以使用。尹伟提醒，过期的牙膏不建议继续使用，牙膏过期后，可能会滋生细菌，造成潜在的危险。此外，牙膏过期后化学成分会变质，功效成分也会降解，发挥不了作用。

(据《生命时报》)

功效成分含量低 主要作用是清洁

牙病不能靠牙膏解决



食物五颜六色 预防认知下降

美国哈佛大学发表在《神经学》杂志的研究表明，每天至少吃约250克富含类黄酮食物的人，认知能力下降风险降20%。

研究团队纳入49493名女性(平均年龄48岁)和27842名男性(平均年龄51岁)，经过20多年随访调查，参与者完成了几份关于他们吃不同食物频率的调查问卷。研究团队通过将每种食物中的类黄酮含量乘以食用频率，计算出不同类型类黄酮的摄入量。

结果显示，在类黄酮摄入量最高的20%人群中，平均每天饮食中含有约600毫克类黄酮；而在类黄酮摄入量最低的20%人群中，每天饮食中含有约150毫克类黄酮。通过计算后得出，与类黄酮摄入量最低

的一组认知能力下降的风险要低20%。此外，在一些香料、黄色或橙色水果和蔬菜中发现的类黄酮保护作用最强，并且能使认知能力下降的风险降低38%，这相当于年轻3-4岁。具体来看，每100克辣椒中含有约5毫克类黄酮。而蓝莓(每100克含有约164毫克花青素)、黑莓和樱桃中发现的花青素可使认知能力下降的风险降低24%。

研究人员表示，调查中发现，认知能力较好的人群平均每天至少吃半份富含类黄酮食物，如橙子、辣椒、芹菜、葡萄柚、苹果和梨等。虽然这些食物中还有其他化学物质起作用，但摄入多种富含类黄酮的果蔬，可以有效促进大脑长期健康发展。

(综合)

给孩子喂牛奶 这些过敏知识得知道

1岁宝宝舔食米粒大小的奶滴后，立刻全身皮肤瘙痒、起红疙瘩、面肿嘴肿，继而不省人事。生活中这样的牛奶严重过敏反应，让患儿家长惊心动魄。医学专家提醒，牛奶严重过敏可能危及儿童生命，不容小觑。

“牛奶过敏是儿童特别是婴幼儿最常见的一种过敏性疾病，可能发生在各种喂养方式的婴儿中，包括纯母乳喂养、配方奶粉喂养和混合喂养。”北京协和医院变态反应科副主任医师李宏说，大部分牛奶过敏者的过敏状况随着年龄增长逐渐改善，约50%的牛奶过敏患儿在5岁至6岁时发生耐受，但牛奶过敏严重者不易发生耐受，少数人的牛奶严重过敏甚至持续至成人阶段。

李宏介绍，儿童的牛奶过敏症状表现多样，如突发性或迟发性的皮肤瘙痒，皮肤黏膜红肿、渗出、斑块，严重者可能会在接触或进食牛奶制品后出现烦躁哭闹、剧烈的呕吐、面色苍白、倦怠昏睡、腹泻水样或血性便、黏液便，以及咽喉刺痒、咳嗽、咽喉水肿、喘息、肉

耳可闻及喘鸣、呼吸困难、不省人事、血压下降、休克等。

李宏说，牛奶过敏具有可重复性。大多数情况下，严格规避牛奶食品2周至4周后症状可完全缓解，再进食牛奶会再出现过敏反应。由于无法预见牛奶严重过敏反应的发生，因此，牛奶过敏患者应尽早到专科门诊就诊，及时干预；严重过敏者应随身备好急救药物，出现过敏反应及时就医。

“患者提供的详细观察记录的病史往往包含有价值的诊疗线索。”李宏说，牛奶过敏一经确诊，患者应遵医嘱，根据病情严重程度进行合理的饮食规避或替代，同时应保障满足患儿正常生长发育需求的营养，定期复查随诊，对症治疗，尽早判断耐受的发生，及时恢复正常饮食。

专家提醒，造成牛奶过敏的主要成分是牛奶中的蛋白质，包括酪蛋白、β-乳球蛋白、α-乳清蛋白、牛血清蛋白和乳铁蛋白，牛奶过敏患者应严格避免食用这些牛奶蛋白。此外，含牛奶食物广泛存在，如某些火锅底料、口香糖，甚至一些护肤品、化妆品、药品也含有牛奶。因此，儿童照护者、教育者应尽可能多了解牛奶过敏相关知识，以更好地呵护牛奶过敏儿童健康成长。

(据新华社)

9-11岁 就该查血脂

动脉粥样硬化虽然主要发生于中老年人，但其发病早期的病理生理过程在儿童时期就已经开始了。

近年来，随着儿童青少年肥胖率不断升高、不良生活方式增多，儿童高胆固醇血症患病率呈明显上升趋势。而且研究发现，儿童期血脂异常有发展轨迹。美国研究人员对1.5万余名儿童进行血脂检测发现，平均胆固醇水平从3-10岁逐渐升高，10-15岁降低，然后再次升高到成人水平。其中，胆固醇在9-11岁到达峰值，并在女孩、非裔和体重指数较高儿童中水平更高。因此，研究人员建议，9-11岁就应进行血脂筛查，做到早期干预。

胆固醇是低密度脂蛋白胆固醇的形象叫法，该指标异常升高是心血管病的主要危险因素。如果儿童期胆固醇水平就高，会延续至成年，并促进动脉粥样硬化的发生。因此，了解儿童期胆固醇水平，对预防动脉粥样硬化性疾病尤为重要。

小小年纪就被血脂异常盯上，主要是由于遗传基因缺陷，以及暴饮暴食、偏食、缺乏运动、精神紧张、生活不规律等环境因素造成的。血脂代谢紊乱时，氧化胆固醇会直接损伤内皮细胞，并沉积在血管壁上。儿童血脂代谢紊乱时，会导致反复胰腺炎、多发结节状黄色瘤，其中最严重的危害是导致动脉粥样硬化性心脏病，甚至诱发猝死。如果儿童期就患有高胆固醇血症，且未经治疗，可在青少年时期引发冠状动脉粥样硬化性心脏病。所以，必须加强早期干预。首先，改善日常饮食，在保证营养均衡的前提下，多吃低脂、低饱和脂肪、低胆固醇的食物。其次，让孩子多进行户外运动，患有肥胖症的儿童，可请医生制订运动方案。若饮食和运动干预效果不理想，且有严重高甘油三酯血症的儿童，应考虑药物治疗。再次，定期带孩子体检，特别是9-11岁儿童，可进行普遍性血脂筛查。

(据《生命时报》)