



# 读懂牙膏成分表

刷牙是我们每天的“必修课”，当拿起那管熟悉的牙膏挤在牙刷上时，你有没有想过，这支小小的管子里藏着怎样的秘密？儿童青少年又该如何选择牙膏呢？

## 牙膏的基本成分

牙膏看似简单，实则包含许多成分，每种成分都会发挥不同的作用。

**摩擦剂：**牙膏中的“清洁工军团”，如碳酸钙、水合硅石（二氧化硅）等，这些极细小的颗粒通过牙刷的摩擦作用，温和有效地清洁牙齿菌斑和食物残渣。

**保湿剂：**牙膏中的“保湿大师”，如山梨（糖）醇、聚乙二醇、丙二醇、甘油等，主要作用是保持湿润，防止水分蒸发，让膏体维持柔软的质地。

**增稠剂：**牙膏中的“结构大师”，如黄原胶、卡拉胶等，通过调整黏稠度，防止牙膏中的固体成分与液体分离。

**发泡剂：**牙膏中的“发泡大师”，又名“表面活性剂”，如月桂醇硫酸酯钠（十二烷基硫酸钠）、椰油酰胺丙基甜菜碱、月桂酰基氨酸钠等，可以降低水的表面张力，帮助牙膏成分均匀分布，产生丰富的泡沫，还有助于松动牙齿菌斑和

食物残渣。

**其他：**比如，防腐剂，防止细菌生长，延长保存时间，并使其他成分相容；甜味剂，通过增加甜度提升口腔内的味觉感受，最常见的是糖精钠；芳香剂，改善口感和味道，成分一般是香精或日用香精。

## 牙膏的功效成分

随着大家对口腔健康越来越重视，现在不少牙膏在基础成分上添加了不同保健作用的制剂，形成功效牙膏。其功效主要分四大类。

**防龋齿：**氟化物是被科学证实有效的防龋成分。含氟牙膏中常见的氟化物有氟化钠、单氟磷酸钠、氟化亚锡等。但要注意氟的安全用量，过量摄入可能会导致氟斑牙。

**抗炎：**含抗菌消炎成分的牙膏能有效减轻牙龈红肿、出血、牙龈炎症等问题。常见有氯化十六烷基吡啶、胺类化

合物、柠檬酸锌等；天然抗菌成分亦有一定优势，如连翘、山银花等多种中草药含黄酮类、生物碱类、酚类等活性成分，具有抑菌、抗炎、抗氧化等作用；还有一类物质——氨甲环酸，可加速凝血过程，快速止血，添加到牙膏中能有效缓解牙龈出血。

**抗敏感：**抗牙本质敏感的牙膏主要有两种机制，一种是物理封闭牙本质小管从而阻隔外界刺激，如氯化锶、氟化亚锡、磷硅酸钠钙等；另一种是抑制神经疼痛信号传导而减轻外部刺激带来的痛觉，如硝酸钾等可溶性钾盐。

**美白：**这类牙膏主要通过物理美白和化学美白两种方式来实现牙齿的增白。物理美白是通过微细磨料的摩擦作用以去除牙齿表层色素，常用磨料为水合二氧化硅、碳酸钙、磷酸氢钙二水合物等。化学美白则通过释放活性氧，氧化分解牙齿表面及浅层色素，从而达

到美白效果，常见成分有过氧化氢、焦磷酸盐等。

## 儿童青少年怎么选

那么，儿童青少年具体应该怎么选择合适的牙膏呢？

**儿童（0~12岁）：**优先选择儿童专用牙膏，明确标注适用年龄段和含氟量。对于3岁以下幼儿，使用米粒大小的牙膏量，3~6岁使用豌豆大小即可，尽量在家长看护下刷牙，减少吞咽。

**青少年（12~18岁）：**此年龄段的孩子恒牙已基本长出，可选择成人含氟牙膏预防蛀牙。

此外，带牙套、正畸人群更容易堆积牙菌斑，可考虑正畸专用牙膏，加强清洁效果。

上海市疾病预防控制中心

刘洁仪 董莉薇

审阅：卢大胜 主任技师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 家长课堂

# 让孩子远离“超加工食品”

□记者 冷嘉

薯片、糖果、碳酸饮料、速食餐……这些食品有一个共同点：孩子爱吃，家长省心，既便宜又容易存放。然而，它们可能正在悄悄影响孩子的健康。今天，我们就请复旦大学附属儿科医院临床营养科副主任钱甜甜主任医师来聊聊“超加工食品”。

“简单说，超加工食品就是在已经加工过的基础上，再添加工业配方的食品。”钱甜甜解释。在学术上，超加工食品被定义为含有5种以上添加剂的食品，通常经过多道复杂工业工序。典型代表包括：薯片、膨化食品；糖果、巧克力；碳酸饮料、含糖果汁；速食面、冷冻速食餐。

这类食品的特点很突出：好吃、便宜、耐放，但问题恰恰就藏在这“太方便”里。钱甜甜提醒，最新研究发现，超加工食品的危害，可能已从孩子看不见的地方悄悄开始。

## “看不见”的危害知多少

**破坏肠道屏障：**超加工食品里的一些添加剂，可能会慢慢影响孩子的肠道屏障功能，引发慢性炎症。孩子体重也许还正常，但已经出现肠胃不适、消化问题。

**代谢悄然改变：**长期摄入超加工食品，可能会影响脂质代谢，为未来的肥胖、糖尿病埋下隐患。

**口味被“绑架”：**儿童时期是味觉偏

好形成的关键期。一旦习惯超加工食品浓重、酥脆、软滑的“工业口感”，就很难接受天然食物的清淡味道。

“孩子的肠道和免疫系统还在发育，他们对零食几乎没有抵抗力。”钱甜甜介绍，研究显示，在美国、英国等国家，人们每天摄入的能量中，有高达60%左右来自超加工食品。这个数字值得每位家长警惕。我国虽然还没达到这一比例，但在城市当中，此比例正在快速上升。包装零食、含糖饮料、外卖，正在悄悄改变孩子的餐桌。

## 提倡多吃“真正的食物”

钱甜甜建议，从现在开始，让“真正的食物”成为孩子餐桌的“主角”。

那么，什么是真正的食物？新鲜的蔬菜、水果、肉蛋奶、谷物……它们未经复杂加工，保留了食物原本的营养。

“健康，从一日三餐的每一口开始。”钱甜甜强调，“我们无法让孩子完全不接触零食。但我们可以做到的是，让天然食物成为日常，超加工食品只能作为偶尔的调剂。”



# 历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯