

# 牙龈敏感 选声波电动牙刷



为拥有一口好牙,越来越多的人将普通牙刷换成了电动牙刷。目前,这一市场空前火爆,除了知名大牌,还有许多价格稍低的“网红”产品遍布市场,很受网民推崇。一把好的电动牙刷到底应该怎么挑选呢?

## 声波振动式电动牙刷好处多

现在,一部分品牌的电动牙刷由代工厂生产,产品同质化现象严重,也不具备电机、抗菌工艺、植毛工艺等技术水准,甚至会出现换个商标就是新品牌的现象。中华口腔医学会口腔预防医学专委会副主任委员、北京口腔医学会科普部部长韩永成表示,好的电动牙刷可以清洁口腔,减少口腔炎症的发生,而劣质产品由于在质量、技术上不能保障,很可能出现摩擦力过大、振动不稳定等现象,长期使用会引起口腔问题。

买电动牙刷,要参考其品牌口碑、价格、清洁模式(振动、声波)、振动频率、刷毛、附加功能等,最好首选熟悉或有保障

## 儿童建议用细刷毛

牙刷的刷毛也很重要,它不仅决定了清洁效果,还关乎口腔的健康。细的刷毛能深入牙间隙,方便清洁其中的残留物。但刷毛细了,刚性就会大打折扣,无法很好地清洁牙菌斑。硬刷毛清洁力强,但容易导致牙龈萎缩、牙龈部出现楔状缺损等。

所以,刷毛的粗细软硬,也因个人需求而异。建议儿童使用细刷毛;常吸烟或

有牙结石的人,用硬一些的刷毛;普通人选择软硬适中的即可。

此外,合格的刷毛一般都必须经过磨圆处理。如果刷毛末端有锋利的棱角或杂毛,很容易伤到牙龈。所以,磨圆率也是判断刷毛优劣的关键指标,在这方面国家有相关规定。

一些知名品牌的高端刷头一般可以达到90%以上的磨圆率,这也是刷头价格

差异的原因之一。部分企业可能会为了减少成本,没有严格按照要求对刷头进行良好的磨圆处理。

现在,许多电动牙刷还附带美白、按摩、牙龈护理等各种功能,但价格也会相应提高,消费者可根据需求进行选择。韩永成表示,牙刷的质量至关重要,做好口腔投资,年老后一定会拥有一副健康洁白的牙齿。

(高嘉悦)

摆动,进而使刷毛产生小幅度的高频振动。由于刷毛的振动频率与声波频率一致或相近,因此叫声波牙刷。它除了能依靠机械摩擦去除牙菌斑,更突出的是利用声波震动形成的水流冲击,将牙齿缝隙和牙龈边缘的食物残渣、细菌等清除掉,更有利于牙齿和牙周组织健康。长期使用,可以在一定程度上缓解牙龈出血等问题,且更舒适,适合新手、牙龈敏感人士和各类人群。

电动牙刷的振动频率,通俗来说就是转速,单位时间里次数越多,清洁能力越强。一般声波式牙刷振动频率都会在30000次/分钟以上,这是一个衡量标准。

韩永成提醒,普通旋转电动牙刷的效果与手动牙刷区别不大,更适宜残疾人和儿童(提高儿童刷牙兴趣)。后者虽然叫“声波”,但并非用声波来刷牙,本质还是靠机械驱动。其工作原理是依靠牙刷内部微型电机的运动,带动牙刷头左右高速

摆动,进而使刷毛产生小幅度的高频振动。由于刷毛的振动频率与声波频率一致或相近,因此叫声波牙刷。它除了能依靠机械摩擦去除牙菌斑,更突出的是利用声波震动形成的水流冲击,将牙齿缝隙和牙龈边缘的食物残渣、细菌等清除掉,更有利于牙齿和牙周组织健康。长期使用,可以在一定程度上缓解牙龈出血等问题,且更舒适,适合新手、牙龈敏感人士和各类人群。

(高嘉悦)

## 易感风寒 搓“迎香”点“太渊”

本报讯 秋季的最后一个节气霜降马上就要到了,天气越来越冷,保暖不当、年老体衰都会使得正气变差而易感风寒。此时,不妨按揉两个穴位来给身体保驾护航。中医认为,太渊穴温通补虚,为肺经之原穴,有补肺虚的功效;迎香穴能治疗鼻塞、流鼻涕,可缓解风寒感冒造成的不适。

取穴:太渊穴位于腕掌侧横纹桡侧,用手摸有脉搏跳动处的桡侧凹陷处即是该穴;迎香穴位于鼻翼两侧。

具体方法:将拇指或中指指腹置于太渊穴上,缓缓向下用力,使局部产生酸胀感,每天点按3至5次,每次1分钟。用食指在迎香穴快速搓动,搓热为止,每天3至5次,每次1分钟。(程凯)

## 老口渴喝桑菊茶



本报讯 在干燥的秋季,人体极易引起急躁、上火等反应,表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、大便干燥、小便发黄等症状。中医认为,秋燥伤肺,极易引发感冒等呼吸系统疾病。这里推荐一款桑菊茶,不妨一试。

取桑叶、金银花、菊花、桔梗各6克,甘草、薄荷各3克。除薄荷外,洗净后加水500毫升,煮沸约10分钟,再放入薄荷,煮5分钟过滤去渣,代茶饮。

方中,桑叶味苦甘,性寒,归肺、肝经,可散燥热、轻宣肺、润肺生津;金银花味甘性寒,归肺、胃经,能清热解毒,消散上焦风热;菊花味甘苦,性微寒,归肺、肝经,具有疏风清热、平肝明目、清热解毒的功效;桔梗味苦辛,性平,归肺经,能宣肺祛痰、利咽排脓;薄荷味辛性凉,归肺、肝经,《本草纲目》记载其“辛能发散,凉能清利,专主消风散热”“利咽喉”;甘草酸甘化阴,起到养阴清肺、化痰止咳及调和诸药的作用。诸药合用,有辛凉解表、清泻肺热、宣肺止咳、养阴生津的功效,适用于风热感冒或口渴喜冷饮、面色偏红、声高气粗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、大便干结、小便短黄等症状。

(郭旭光)

## 白黄绿紫,各种菜花啥区别

本报讯 菜花,又叫花菜、椰菜花、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝等。作为十字花科植物,菜花拥有十字花科植物中特有的次生代谢产物——硫代葡萄糖苷,降解后形成异硫氰酸酯类化合物,并含有丰富的酚类,这些生物活性物质在抗诱变、抗肿瘤等方面具有显著作用。大量研究发现,常吃西兰花等十字花科蔬菜可降低胃癌和结肠癌发病风险。目前常见的菜花有白菜花、绿菜花(西兰花)、黄菜花、紫菜花等,它们颜色不同,营养价值也有所差异。

维生素C。菜花维生素C含量非常丰富,其中绿菜花中维生素C含量高达56毫克/100克,是西红柿的4倍,黄瓜的6倍,茄子的11倍,紫菜花维生素C含量与绿菜花差

不多,高于白菜花,黄菜花最低。

钙钾等矿物质。菜花中钙、硒和钾含量丰富,其中,白菜花中硒和钾的含量分别为286微克/100克和206毫克/100克,均高于绿菜花(0.43微克/100克和179毫克/100克),但绿菜花中钙含量高于白菜花,两者分别为50毫克/100克和31毫克/100克。

植物化合物。紫菜花、绿菜花、白菜花、黄菜花四种不同颜色菜花的总酚含量差异明显,紫菜花(293毫克/100克) > 绿菜花(177毫克/100克) > 黄菜花(98毫克/100克) > 白菜花(68毫克/100克)。花青素在紫菜花中含量最高,为567.58毫克/100克,绿菜花和黄菜花中含量在10毫克/100克左右,白菜花基本不含。绿菜花的叶绿素和类胡萝卜素含量最高,其次是黄菜花、紫菜花,白菜花含量最低。



(本版图片均为资料图)

(马冠生)