



牙膏能治病? 莫乱说

明示暗示都不行



▲某款有“配疗”成分的美白牙膏

口腔卫生关乎每个人的身体健康,而牙膏又是老百姓每天都会接触到的东西,美白、抗菌、含氟、中药甚至杀灭幽门螺旋杆菌等可供大家选择的牙膏可谓五花八门。但你知道吗?从明年1月1日起,牙膏将被纳入普通化妆品进行监管。相关管理办法也要求牙膏不得明示或暗示有医疗作用。

市民在购买牙膏时究竟该如何选择?看看专业人士怎么说。

牙膏纳入化妆品监管

据悉,今年涉及牙膏的两项法律法规的修订、发布对于其影响可谓意义深远。

首先是国务院在6月29日颁布,将于2021年1月1日起实施的《化妆品监督管理条例》。其中明确规定,牙膏将被纳入普通化妆品进行监管。

11月13日,国家药品监督管理局又发布关于《牙膏监督管理办法(征求意见稿)》(简称办法)公开征求意见的通知,也明确规定:不得明示或暗示牙膏具有医疗作用,不得有虚假或者引人误解的内容。

牙膏可以宣传什么呢?根据相关规定,已按照国家标准、行业标准进行功效评价后,可以宣称牙膏具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效。

美白牙膏成市场新宠

近日,记者对九龙坡区的部分超市、卖场的牙膏售卖区进行走访。以杨家坪某大型超市为例,美白类牙膏占据牙膏区域的“半壁江山”,众多知名品牌大多都有美白类牙膏售卖。

在《化妆品监督管理条例》和办法规定中,在宣传要求方面,并没有美白选项。而对于普通老百姓而言,美白二字似乎更具吸引力。

以杨家坪某大型超市为例,工作人员向记者推荐了一款价格为30余元的美白牙膏,相比普通类型牙膏,美白牙膏的价格根据品牌不同,通常会贵上一到两倍。

“我不说一个星期有效,你坚持一个月肯定有效果。”工作人员说,就整体销售情况而言,消费者购买的美白类牙膏比较多。以她推荐的美白牙膏为例,其中广告语宣传有“配疗”配方:有助于迅速软化溶解牙菌斑组织、去除牙齿表面的沉积色素等效果。

记者从业内人士了解到,“配疗”一般指牙膏在清洁功能外附加的效果,例如美白、杀菌等。该词属于牙膏行业的一个自创词,不属于医疗效

果。但对于普通市民而言,多少也有那么点意味。

杀幽牙膏真的有效吗

在现场,除了美白牙膏、脱敏牙膏、抗菌牙膏,还有中药牙膏、含小苏打牙膏、儿童牙膏等销售。而时下较为火爆的杀幽门螺旋杆菌牙膏,网络则为主要售卖地。

据了解,杀幽牙膏和普通牙膏的区别主要在于加入了乳铁蛋白,可以有效抑制甚至杀灭号称是胃癌头号元凶的幽门螺旋杆菌,而杀幽牙膏的价格也比普通牙膏贵不少。

淘宝上某款牙膏宣称:可以99.99%有效杀菌,加入库拉索芦荟、为健康口腔加码等。从消费者反馈来看,主要称用过之后口气很清新。

那么杀幽牙膏真的有效吗?就此,记者咨询了市药监局相关人士。对方介绍,幽门螺旋杆菌是一种定植在人体胃部的细菌,而定植就是指细菌在特定的器官或部分才能生长。事实上,即便口腔中真的存在幽门螺旋杆菌,其存活时间也很短暂,只有胃部才是幽门螺旋杆菌的居住地。目前,业内公认对于幽门螺旋杆菌的治疗方式是服药治疗,而非通过牙膏治疗。因此,对于患病的市民,应该去正规医院检查治疗,并非寄托于牙膏治疗。

此外,市药监局相关人士提醒,市民选购化妆品时应在正规的大型商超,或者是一些知名的官方网站购买,选购时还要登录国家官方网站查询产品是否合法合规,并索取消费票据和留存好具有有效信息的销售包装,以备后期维权使用。

(来源:《重庆晚报》)

@微语录

@《半山文集》:虚荣,很像是自卑感硬要打扮成自信感,匮乏感硬要装扮出丰富感。

@张皓宸:不要随便掏心掏肺,保留一部分神秘。那是你在困境中,唯一能自救的东西。

@刘同:如果一个人影响到了你的情绪,你的焦点应该放在控制自己的情绪上,而不是影响你情绪的人身上。只有这样,才能真正的自信起来。

@一罐寡言:我现在觉得,人会有好的时候,就会有不那么顺利的时候。但其实没什么好被打败的,难过的时候就伤心一会儿,做点让自己能够开心起来的事,但最终最终,这些都会过去的。所以不要那么伤心呀,要记得往前走,你总能遇到一些好的事情和好的人。(来源:新浪微博)

@微趣图



一家人,就是要整整齐齐。(来源:新浪微博)

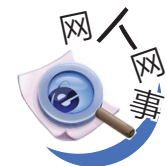
@微笑话

@纯手动吹风机:今天去医院看眼科,医生问我哪里不舒服,我说我视力不好,打开钱包总是看不见钱,结果医生说这病他也有。

@喻喻君:听我老公说,我婆婆年轻时是个文艺女青年,喜欢读书、看电影、观摩画展。有一天我们带着孩子一起走在路上,婆婆突然抬头看着马路对面的楼群,说了一句:“有的人疯了,有的人没疯。”我被深深地震撼了,过了好一会儿,才反应过来,她说的是阳台“有的人封了,有的人没封”。

@咸鱼:我独自在街上徘徊,一个卖花小萝莉走到我跟前说:“大哥哥,给女朋友买束花吧。”“我没有女朋友。”转身要走,看到她失落的眼神,心中一软,“这样吧,花我买了,但没人送,就送给你这个可爱的小妹妹吧。”小女孩惊讶地看着我说:“还是算了吧,你的长相……我接受不了。”

@巧克梨:和女朋友互做“你懂我吗”的游戏,各自出六道选择题让对方做。我先做,错了一题,她摇摇头失望地说:“看来你并不是百分百了解我。”轮到她做,错了三道题。她再一次摇头,用更伤心的语气说:“你藏得太深了。”(来源:新浪微博)



冬天把水果加热给娃吃?

专家建议:不要超过40℃



▲杨菊说她妈妈把香蕉烫热后给娃吃

最近天气冷了起来,吃水果也感觉到凉,杨菊的妈妈则想到把水果加热之后给娃吃:苹果用微波炉打,梨子放锅里蒸,香蕉用开水烫……这样吃科学吗?

天气冷吃水果太凉 外婆加热给娃娃吃

27岁的杨菊家住巴南区融汇半岛,有个1岁多的可爱女儿。杨菊说,她的妈妈在帮她带娃、买菜做饭、料理

家务。前段时间突然降温,杨菊发现原本每天都要给娃吃水果的妈妈,突然不给娃吃了,称天气冷了吃水果太凉,“结果我说冬天也要吃水果之后,我妈这几天就把水果加热了给娃吃。”杨菊告诉记者,苹果,削皮之后用微波炉打熟了给娃吃;梨子,放在锅里蒸;香蕉,就用开水烫,烫到皮发黑里面的果肉热了之后才给娃吃。

“我妈说热苹果的方法是听亲戚说的,梨子蒸了本来就好,香蕉只是烫热没有烫熟没影响。”杨菊说,自己也尝了尝妈妈加热的水果,苹果加热后很软但很酸;梨子蒸熟后很软,虽然口感发生了变化,倒没有什么异味;香蕉感觉也只是热度增加了没有影响到口感。“虽然吃起来不冰了,但却不知道这样吃水果到底好不好。”

专家建议 水果加热不要超过40℃

中国科学院大学重庆医院、重庆市人民医院(三院院区)临床营养科主任刘莉说,水果中富含丰富的维生素C,有研究显示,维生素C在60℃时就

开始崩坏,一旦加热到100℃,基本上就没有了,加热得越彻底,遗留下来的就越少。所以,将水果加热了之后吃会导致维生素C的流失,同时水果中的其他维生素和矿物质也会有所流失。特别是鲜枣、猕猴桃、橙子等维生素C含量比较高的水果,最好不要加热之后吃。

不过,刘莉表示,不吃加热水果主要是避免维生素和矿物质的流失,但如果冬天吃水果确实感觉到凉,特别是老人和小孩,需要从水果中补充维生素和矿物质,可以适当将水果烫一下,而烫水果的水温最好保持在40℃以下,用手去触碰感觉到温热不烫手就可以,从而保证营养物质摄入又能减少营养流失。

另外,吃水果有时也需各取所需,如果人体从其他方面补充了微生物和矿物质,那么也可以根据自身情况选择是否是加热后的水果,比如蒸梨有止咳的作用,熟苹果有止泻的作用,如果冬天有点咳嗽可以选择吃蒸梨,有点拉肚子就可以吃熟苹果。

(来源:中国新闻网)