



# 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了关于《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。

@喻拍君: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……我受不了。”

@巧克力: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熟了之后才给娃吃。

“我妈说热苹果的方法是听亲戚说的，梨子蒸了本来就好，香蕉只是烫熟没有煮熟没影响。”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素流失。

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)