

牙膏会产生“耐药性”？要经常换吗？

你是习惯一直用同一款牙膏，还是经常频繁更换？有人表示“牙膏需要勤换换牌子和款式，以免产生耐药性”，这种说法是否有道理呢？在刚刚过去的第 34 个全国爱牙日之后，让我们一起来看看关于牙膏的那些真相吧！

1.牙膏是否存在耐药性？有必要经常换牙膏吗？

目前市售的牙膏主要分为普通型牙膏和功效型牙膏两种。普通型牙膏的主要功能是清洁，其成分包括摩擦剂、洁净剂和润湿剂等。其中，摩擦剂占到 30%—55%，它的作用主要是借助牙刷的机械摩擦动作，对牙釉质进行打磨，除去附着在牙齿表面的菌斑和牙石，使口腔洁净清爽，同时也能起到一定的美白作用。由于不含药物，因此普通型牙膏不存在耐药性问题。功效型牙膏是在普通牙膏的基础上加入一定的功效成分，如具有防龋、增白、抑菌和消炎等作用 的药物或化学制剂。跟普通型牙膏比，它们具有一些特殊功效，但长期使用同一种功效型牙膏也可能导致一些口腔问题，如：长期使用添加过氧化物辅助美白成分的牙膏容易造成牙釉质损伤，使牙本质小管暴露，导致牙齿敏感。

所以说，使用普通型牙膏不存在耐药性问题，可以专情一些；但使用功效型牙

膏应注意定期更换，防止过量摄入添加成分而引发口腔问题。

2.“清新口气”牙膏能解决口气的问题吗？

我们所说的“口气”，大多数属于口源性口臭，包括有未治疗的龋齿、不良修复体，牙髓坏死或化脓性牙髓炎，以及牙周菌斑、细菌发酵产生的异味。此外，便秘、肝功能差、肾脏疾病、蛋白质消化不良等非口源性因素，也会导致口臭症。

目前市场上流行的“清新口气”牙膏，主要是通过清除产生口臭的病原微生物和其产生的毒素及口腔内臭类化合物气体来抑制口臭，从而达到清新口气的作用，属于“治标”。要彻底解决口气问题，还是要先弄清楚发出“臭”的主要病因是口源性还是非口源性，再针对具体病因进行治疗，这样才能真正“治本”。

3.美白牙膏真的能让牙齿变白吗？

美白牙膏使牙齿看上去变白的原理主要有三种：一是通过牙膏中所含有的摩擦剂与牙齿表面发生物理摩擦，来去除表面附着的色渍；二是添加化学漂白剂如过氧化物等，氧化牙齿表面的色渍，达到美白的效果；三是调整视觉效果，例如通过添加蓝色色素使其暂时附着在牙齿表面，让牙齿看起来更白。

显然，只有前两种是真的对牙齿做了美白功课，而这种美白效果也并没有多彻底，只要停用牙膏，牙齿又会恢复到原来的颜色。自 2021 年 1 月 1 日起施行的《化妆品监督管理条例》中第七十七条有明确规定，牙膏属于普通化妆品，经功效评价后，仅能宣称牙膏具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效，不能宣传美白功效。所以，寄希望于美白牙膏能帮助牙齿变白，结果必定会失望，而这种宣传方式也只能称之为“扯”。

4.为什么很多牙膏里都含氟？

含氟牙膏是在普通型牙膏的基础上加入适量的氟化物，一方面，氟离子可增加牙釉质晶体的完整性，另一方面，通过将氟离子置换进入牙釉质的羟磷灰石晶体中，可形成难溶于酸的氟化磷灰石，从而起到增强牙齿抗龋能力的作用。对于普通成年人来说，还是建议使用含氟牙膏的。

但过量摄入氟化物也有副作用。对于生活在高氟地区的人群来说，当地的饮水和食物中本身会携带较多的氟，通过饮食进入人体之后，已经能满足防龋齿的需求，所以就无须再使用含氟牙膏了。另外，儿童使用含氟牙膏容易造成氟斑牙，所以不建议 3 岁以下的儿童使用含氟牙膏。

5.多大的宝宝可以用牙膏刷牙？

用牙膏刷牙可有效预防儿童龋齿，但在牙齿长全之前建议以纱布或指套牙刷进行口腔清洁，避免造成幼儿敏感的牙龈受损或者出血。等到孩子牙齿基本长全以后，再用牙膏和牙刷来帮助他们刷牙。

此外，儿童的牙釉质硬度比较小，容易被牙膏里面的化学物质损坏，同时牙膏里面含有一定量的防腐剂，会因幼儿吞咽功能不完善而在刷牙时多多少少吃下去点儿。因此，建议给孩子们使用儿童专用牙膏，且最好选择无氟或低氟牙膏，以免造成氟中毒。若只是偶尔吞咽少量牙膏，对健康影响不大，不必过于担心。

6.每次刷牙，应该挤多少牙膏？

牙膏的作用主要是增加牙刷与牙齿间的摩擦，从而加强清洁能力。对于普通人而言，一颗豌豆大小（直径约 5 毫米）的牙膏已经足够完成帮助清理牙齿表面的任务了。而且，过多的牙膏，导致起泡太快，让人误以为泡沫所过之处细菌无所遁形，会不自觉地缩短刷牙时间，反而影响刷牙效果。

（来源：科普中国）



在此期间，我们每天 3 点多起床，5 点多赶到目的地。由于连日东奔西走，舟车劳顿(每天车程 400 余公里，往返 5 小时)及生物钟紊乱，我也曾有要当逃兵的冲动，但转念一想自己主动请缨的初衷，想到樊登老师说的那句话：我们成年人总要为这个家，为这个社会做点什么呢！便坚持了下来。

黑山镇党委政府送来的锦旗上写着“强力驰援践初心，携手抗疫显真情”，温暖的字句彰显了安康商洛一家亲。

我们每个人都是战士，我坚信阴霾终将散去，阳光依旧温暖。

商洛因境内有商山、洛水而得名，8 月 16 日，一场突如其来的疫情打破了这座城市的宁静与祥和。

疫情就是命令，防控就是责任。8 月 18 日，应安康市疫情防控指挥部紧急调度，镇坪县克服自身困难，紧急抽调全县 20 名医务人员，迅速赶到安康集合赴商洛驰援，我有幸成为其中一员。

8 月 19 日凌晨 3 点，我和我的队友刚到驻地就接到任务，要求采样队全体人员 5 点前赶到采样点进行工作。下车放下行李，又上采样点的车奔赴一线。商洛的 8 月骄阳似火，大家穿着密不透风的防

“疫”声令下 抗疫有我

镇坪县医院 胡梦玲

护服，在室外 40 多度的环境下持续工作六七个小时，一边采样我们还一边做宣传教育：“戴好口罩，不要拥挤、保持距离要一米。”直到采完本村、本小区最后一个人，才能脱掉厚重的防护服。汗水浸透了衣裤，整个人口干舌燥，疲惫不堪。

自驰援商洛后，我们先后在商州区、北宽坪镇、夜村镇、黑山镇、丹凤县等 512 个采样点累计采样 117876 人次。采样过程中，严格执行操作流程，动作轻柔，态度和蔼，以良好的白衣天使形象，展示了医者本色。

热点

9 月 20 日是第 34 个“全国爱牙日”，市妇幼保健院儿童保健科口腔门诊走进高新第三幼儿园开展科普宣传志愿服务活动。

活动现场，口腔医师陈姣羽从牙齿的结构、乳牙的萌出、恒牙的替换、如何预防龋齿、如何正确刷牙做了生动演示，通过牙齿模型教给小朋友正确的刷牙方法。

聂娉婷 摄



孩子出现牙齿外伤该如何处理？

安康市中医医院 刘亚杰

牙外伤是指牙齿受到急剧创伤，特别是打击或撞击而造成的牙齿硬组织、牙髓组织、牙周支持组织及牙槽骨的损伤。绝大多数牙外伤发生在儿童和青少年，牙外伤是导致儿童牙齿缺损或缺失的第二大口腔疾病，仅次于龋齿。一旦发生外伤，对儿童的咀嚼功能、咬合关系、美观及生长发育都会产生不良影响。所以无论孩子是哪种类型的牙外伤，都建议家长及时带孩子去医

院检查，以免错过最佳治疗时间。

如果孩子的恒牙摔断或摔出来了，家长在带孩子去医院前，该如何处理？我们都知道，恒牙一旦脱落，是不会再生的，所以当孩子的恒牙摔断或摔出来时，家长的应对方式直接会关系到孩子掉落的牙齿能不能重新恢复其功能。当家长发现孩子的恒牙摔断或者掉落出来，在带孩子去医院前，应找到摔断或掉出的牙齿，轻轻地从牙冠的部分捡起牙齿，注意不要触碰红色的牙根部位，

以免破坏牙根上面还存活的牙周膜细胞，如果掉落的牙齿比较脏，可以用流动的冷水冲洗 10 秒左右，对于整颗牙齿全部脱落的情况，如果孩子愿意配合的话，家长可以将牙齿重新放回孩子的牙槽窝，并找来干净的纱布，让孩子咬住，可以帮助牙齿暂时保持固定，对于摔断的牙齿，或因不配合无法将牙齿放回牙槽窝的牙齿，家长可以将冲洗干净的牙齿浸入生理盐水或牛奶等液体中，也可以让孩子含在舌头下面，但要注意

避免孩子误吞牙齿。由于掉落的牙齿再植人的最佳时间，为受伤后的 30 分钟内。所以，家长应带着孩子及妥善保存的牙齿，尽快到就近的专业口腔医院就诊。

积极预防牙外伤非常重要，那么如何预防牙外伤呢？参加体育活动时，宜穿运动服和防滑的运动鞋，预防摔倒，参加如滑板、轮滑、滑冰等高速、高风险运动或篮球等强对抗运动时，应佩戴头盔、防护牙托等用具，降低牙齿受伤的风险；日常生活中，尽量不要追逐，尤其是在楼梯、走廊等危险、狭窄的地方；玩耍时，不要用石子、碎砖块等危险物品互相投掷；乘坐交通工具时，应当系好安全带，骑自行车或乘坐摩托车时应当佩戴头盔。

在信息化高度发达的今天，“手写信”似乎早已淡出人们的视线，然而近日，安康市人民医院收到了一封 70 多岁患者亲手写的感谢信，字里行间洋溢着对护士的赞扬与感谢。

8 月 25 日，赵阿姨诊断为皮肤病人院治疗，因合并Ⅱ型糖尿病，血糖控制不稳定，腰部脓肿切开引流后愈合较慢，比较焦虑，她时常来护士站询问自己的病情如何？每次阿姨来咨询时，哪怕是一反复问的问题，护士总是不厌其烦为阿姨解答，换位思考，缓解她的心理压力，指导她正确饮食、服药、锻炼。赵阿姨的

视力也不是很好，行动间动作缓慢，责任护士小张进病房给患者做治疗时，看到阿姨桌上放着一份早餐，正要去打水，小张赶忙问：“阿姨，您还没吃早饭吗？您先吃，我帮您去打水。”赵阿姨却说：“你们护士工作繁忙，我自己可以慢慢来，不能总麻烦

你们，还耽误你们工作时间。”善解人意的阿姨非常体谅护理工作。通过护士的努力和患者的配合，伤口逐渐愈合，9 月初好转出院。

出院后，谢阿姨手写了一封感谢信，字里行间充满感激之情，读罢心生感慨，不禁让人扪心自问，什么

是医务人员最高的荣誉？什么是对我们工作的最大褒奖？这封感谢信给出了答案。而这封带有温度的感谢信，更体现着患者对我们护理工作的认可和肯定，承载着患者满满的感激，折射出医患之间的理解与信任。

一封感谢信 传递医患情

通讯员 张梦亭



珠颈斑鸠（Streptopelia chinensis）属于鸠鸽科斑鸠属鸟类，因成年个体黑色颈部两侧密布白色斑点，像许许多多的“珍珠”散落在颈部而得名。珠颈斑鸠是我国东部和南部最为常见的野生鸽形目鸟类，俗称“野鸽子”。为国家“三有”保护野生动物。

珠颈斑鸠为小型鸟类，体长 27 至 34 厘米，体重 120 到 205 克，嘴峰长 15 至 19 毫米，翅长 137 到 163 毫米，尾长 123 到 165 毫米，跗跖长 20 至 26 毫米。头为鸽灰色，上体大都褐色，下体粉红色，后颈有宽阔的黑色，其上布满白色细小斑点形成领斑，在淡粉红色的颈部极为醒目。尾甚长，外侧尾羽黑褐色，末端白色，飞翔时极明显。嘴暗褐色，脚红色。

栖息于有稀疏树木生长的平原、草地、低山丘陵和农田地带，也常出现于村庄附近的杂木林、竹林及地边树上或住家附近。常成小群活动，有时也与其他斑鸠混群活动。常三三两两分散栖于相邻的树枝头。栖息环境较为固定，如无干扰，可以较长时间不变。主要以植物种子为食，觅食多在地上，受惊后立刻飞到附近树上。飞行快速，飞行时两翅扇动较快，但不能持久。鸣声响亮，鸣叫时作点头状，鸣声似“Ku-Ku-u-ou”。

石泉县医院医疗培训为乡村医生“充电”

本报讯(通讯员 马金妮)“感谢石泉县医院给我们提供了这么好的学习平台，在今后的工作中我将把学到的知识运用到平时的医疗服务工作中，做好群众的健康守护人。”9 月 16 日，石泉县医疗集团 2022 年基层卫生人才能力提升培训圆满结束，8 名乡村医生经过 30 天的紧张学习，顺利完成学业。

此次培训自 8 月 15 日开始至 9 月 15 日结束。为确保培训有质有量，石泉县医院充分考虑乡村医生的实际情况及知识需求情况，在带教配备上选择基础知识扎实、临床经验丰富、带教能力强的

医护专家担任教学培训任务。理论教学根据基层群众患病特点，坚持实用、易懂等原则，涵盖农村常见病、多发病的诊断和治疗，危重急症的识别处置与安全转诊、慢性疾病的规范化管理、健康教育和健康生活方式指导、中医适宜技术、常见病诊疗技术操作规范等内容，课程安排紧凑，内容丰富，通过临床科室轮转学习、实际操作技能、业务培训及集中考核的方式，让乡村医生的医疗知识和技能得到补充和更新，并为乡村医生与县医院建立起业务沟通渠道，搭建了良好的学习平台。

汉阴县医院开通诊间扫码付费更便民

本报讯(通讯员 张玲 王汉林)为进一步提升服务能力,优化就诊流程,改善患者就医体验，着力解决群众看病排队等候时间长等问题，近日，汉阴县人民医院开通诊间扫码付费功能，这是继医院开通手机 APP 预约挂号、自助挂号缴费、自助报告、自助取片、一站式结算等服务之后推出的又一项便民措施。

该功能开通后,群众就医时在门诊医师开具医嘱后,检查检验申请单、药品处方上自动生成二维码,用微信扫一扫就可

完成缴费。再按申请单上位置指引完成检查或者取药。申请单上扫码缴费广泛用于特殊场景,比如在手术室、新生儿科等距离收费窗口较远的科室,只要微信扫码就可以付款;对没有智能手机的危急重症患者,患者家属可扫码完成缴费。此举极大地减少了排队付费的次数,有效地提升群众就医感受,促进医患关系,为病人及家属带来极大便利。数据显示,自诊间扫码缴费功能上线后,手机支付量从 10%左右提升到 22%,且在逐步提高。

市中心血站为城市文明注入鲜活动力

本报讯(通讯员 蔚蓉)点滴血液融真情,爱心献血暖人心。今年以来,我市广大献血者积极参加无偿献血，用热血凝聚爱心，以实际行动为创建全国文明城市奉献力量，用爱心擦亮城市文明底色，为文明城市注入鲜活动力。

自开展全国文明城市创建工作以来，安康市中心血站积极响应，迅速行动，严格按照创建工作任务要求，扎实有效、逐步推进,组织开展了创建全国文明城市工作推进会,对创文工作再安排、再部署、再落实,结合无偿献血工作,积极开展形式多样的志愿服务活动。组织开展了迎接第 23 个“世界急救日”主题宣传活动;走进高新一小开展“预防未成年人网络沉迷宣传教育”活动;在万达献血屋门前开展了医疗健康志愿服务等活动。

今年的夏天格外炎热,连续数月高温酷暑,血站工作人员克服困难、迎难而上,圆满完成了采供血任务。据统计,仅七八两个月共采集全血 218.1 万毫升,临床供血 220.84 万毫升。

在全国文明城市创建如火如荼开展之际,中心血站进一步统一思想、提高站位,压实任务,夯实责任,将创建全国文明城市与各项工作结合起来,从扫干净、摆整齐、清死角、管规范做起,狠抓 6S 管理;进一步提升服务质量,为献血者提供优质便捷的采供血服务，为临床提供安全血液;科学利用智慧化用血服务平台,提升各医院临床合理用血水平,确保采供血工作取得实效。

