

# 牙膏有“耐药性”?用久了会失效?

“家里的牙膏用了半年,最近总觉得刷牙好像没效果,是不是细菌产生耐药性了?牙膏用得太久失效了?”最近,有网友在社交平台热议“长期用同一款牙膏会失效”的话题,甚至有人晒出自己每月换不同品牌牙膏的“防耐药性攻略”。日前,记者采访了西安市红会医院口腔科主任高艾玲,她表示:“把牙膏和‘耐药性’绑在一起,其实是犯了概念上的小迷糊。”

## 牙膏里到底有没有“药”

牙膏用久了会不会失效?要弄清这个问题,得先了解牙膏的成分。高艾玲告诉记者,普通牙膏就像口腔的“清洁工”,主要靠碳酸钙、磷酸氢钙这些摩擦剂,配合刷牙的动作擦掉牙齿上的食物残渣和牙菌斑,再加点薄荷脑清新口腔。她比喻道,这就像用抹布擦桌

子,靠的是物理摩擦,根本不含能让细菌“产生抵抗力”的药物成分,自然谈不上“耐药性”。

而功效型牙膏更像“带工具的清洁工”。比如含氟牙膏会给牙齿穿上“防护衣”,氟离子能让牙釉质更坚固,好比给牙齿加了层防蛀铠甲;脱敏牙膏里的硝酸钾能阻断牙本质小管内的神经传导路径,就像给牙齿敷上“舒缓面膜”;美白牙膏里的过氧化物则像“漂白剂”,帮助牙齿褪去表面色素。这些添加了特殊成分的牙膏,才是传言中“可能有问题”的主角。

## 牙齿不适不等于细菌“耐药”

“有人说长期用某款牙膏后牙龈容易发炎,认为是细菌‘耐药’了,这是不科学的。”高艾玲解释,比如含三氯生的抑菌牙膏,长期使用可能会打破口腔里的“生态平

衡”,口腔里本来住着有益菌和致病菌,它们互相制约保持稳定,如果天天用同一种抑菌成分,可能会误杀有益菌,让致病菌趁机作乱,反而容易引发牙龈问题。

再比如美白牙膏,就像给牙齿“做磨砂”,当中的过氧化物能擦掉色素,但长期使用会让牙釉质越来越薄,好比天天用砂纸磨桌子,再坚硬的木头也会变得脆弱。这时候牙齿遇到冷热会酸痛,其实是牙釉质受损了,和“耐药性”完全是两码事。

## 这样选用牙膏更科学

那么,牙膏到底该不该频繁更换?高艾玲给出相关建议。她表示,健康人群用普通牙膏就够了,简单清洁最安心;容易蛀牙的人可以选含氟牙膏,但没必要一直用,比如用两个月含氟款,换一个月普通款;牙齿敏感的人用脱敏牙膏时,

建议症状缓解后就换成普通款,避免成分长期刺激;想美白的人别依赖美白牙膏,偶尔用一次就行,毕竟牙齿健康比“白一度”更重要。

“其实比起换牙膏,正确的刷牙习惯才是最重要的。”高艾玲强调,不少人刷牙像走过场,30秒就结束“战斗”,就算用再贵的牙膏也没用。她建议大家采用“巴氏刷牙法”,使用小头软毛牙刷,把牙刷毛倾斜45度放在牙龈边缘,小幅度震颤,牙齿的每个面都要照顾到,每次刷够3分钟,牙缝较宽的病人可配合使用牙线用于牙齿邻面的清洁。另外,每年洗一两次牙,定期给口腔做“大扫除”,才能真正守住健康防线。

“说到底,牙膏只是口腔护理的‘辅助工具’,与其纠结要不要换品牌,不如把精力放在认真刷牙上,健康的牙齿是刷出来的。”高艾玲说。

(据《西安晚报》)

# 乳牙坏了到底用不用补?

子的营养吸收和身体发育,同时乳牙还是恒牙萌出的“向导”。如果乳牙坏掉或者是过早脱落,可能会造成恒牙萌出异常,比如长歪或者长不出等问题。

“另外,一口健康的乳牙有助于儿童正常发音,若乳牙尤其是乳

前牙过早缺失或者大面积龋坏,那么孩子的发音、学说话都会受到影响,有的孩子还会羞于开口说话,影响到心理健康。”周永胜说。

周永胜表示,龋病是儿童高发的牙齿疾病,家长要重视乳牙龋病的预防和积极治疗,具体需要注意

三个方面:一是要给孩子清洁口腔,帮助孩子养成早晚刷牙的习惯;二是推荐窝沟封闭和局部涂氟等预防性措施,可以有效预防龋病;三是提倡每隔半年到口腔门诊进行口腔检查,做到口腔问题早发现、早治疗。

(据人民网报道)

# 分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

## 遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区清格路梅金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2EEU1W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

张怀志、张秀清称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁房安置书》,张怀志回迁了一套位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东、桃李文苑小区B区住宅2号楼2单元1502号的房屋。2018年5月已将上述房屋(物权取得及合同权利)出售给了张秀清。上

述房屋的《拆迁房屋补偿安置协议书》原件已丢失。现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据张怀志、张秀清提供的相关证明材料,现要将上述房屋的不动产权证书办理到张秀清名下,任何自然人、法人如对上述房屋的归属、交易有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:玉泉区昭君路农校小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心;联系电话:王永祥 15661210328

公告人:张怀志、张秀清 2025年8月4日

### 内蒙古信特新材料有限公司 18万吨绿色低碳高性能铝基新材料项目环境影响评价第二次公示

一、全文获取方式及途径:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网址:<https://pan.baidu.com/s/1TQyu8yo6VgxGvYH49SP5Hw?pwd=1212>查阅纸质报告书的方式及途径:内蒙古信特新材料有限公司

二、征求公众意见的公众范围:本次征求公众意见的范围是建设项目附近可能受到影响的个人或团体。

三、提出意见的方式和途径:请于公示之日起10个工作日内,可以通过信函、传真、电子邮件等方式,将填写的公众意见表(见链接)提交建设单位。

四、公众提出意见的起止时间:本次公示时间为公示之日起10个工作日。

五、联系方式:联系人:王总 联系电话:15149951626,联系地址:内蒙古自治区霍林郭勒高新技术产业开发区

### 注销公告

鄂尔多斯市鸿阳社会工作服务中心(统一社会信用代码52150600M0J049874K)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向鄂尔多斯市民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

### 注销公告

伊金霍洛旗益伴社会工作服务社(统一社会信用代码52150627M7Y401681F)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向伊金霍洛旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

### 注销公告

伊金霍洛旗妈妈社会工作服务中心(统一社会信用代码521506273291040832)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向伊金霍洛旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河落雁村金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2FB2QX,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F02R,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F0457,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第四金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F29H,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第五金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F01W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第六金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F02W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第七金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F03W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第八金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F04W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第九金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F05W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F06W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十一金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F07W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十二金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F08W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十三金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F09W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十四金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F10W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十五金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F11W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十六金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F12W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十七金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F13W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十八金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F14W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第十九金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F15W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F16W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十一金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F17W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十二金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F18W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十三金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F19W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十四金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F20W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十五金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F21W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十六金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F22W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十七金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F23W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十八金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F24W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第二十九金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F25W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F26W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十一金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F27W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十二金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F28W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十三金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F29W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十四金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F30W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十五金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F31W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十六金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F32W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十七金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F33W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十八金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F34W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第三十九金属收购站,统一社会信用代码91150104MA0N2F35W,经总公司决定注销本收购站,并将营业执照正副本遗失,特此公告。

### 注销公告

呼和浩特市再生资源总公司玉泉区小黑河第四十金属收购站,