



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



别被“医用牙膏”迷了眼

医生：刷牙方法比牙膏更重要

最近，乌鲁木齐各大商场货架上出现了标有“医用口腔脱敏膏”“械字号”等字样的牙膏类产品，售价从20元到80元不等。这些被店员称为“医用牙膏”的产品，是否真具有医疗功效？是不是“智商税”？连日来，记者就此进行走访。

探访：“医用牙膏”名称各异，价格普遍偏高

“您是不是用了比较刺激的牙膏？我们这儿有医用牙膏，可以试试看。”在水磨沟区南湖路附近一家连锁口腔医院，记者向工作人员表示自己近期牙龈敏感后，对方便指向一个专用货架。货架上陈列着三四款不同品牌的“口腔脱

敏膏”“护龈牙膏”，包装上大多印有“缓解牙齿敏感”“舒缓牙龈不适”等字样。仔细观察，部分产品还标注有“医疗器械备案号”（即“械字号”）。

“这个是械字号的，效果比普通牙膏好一些，针对牙齿怕冷怕热、牙龈出血的。”店员介绍道，“价格一般在50元到60元，卖得还不错。”

在天山区胜利路一家药店，记者也看到了类似产品。店员称其为“医用级别的护理牙膏”，并特别提醒：“不能长期使用，症状好了就换回普通牙膏。”

记者同时走访了几家超市，发现普通牙膏价格多在10元至20元，功效宣传多为“美白”“清新口气”“抗蛀”等。

医生解读：并非完全“智商税”，但须认清本质

针对市场上出现的“医用牙膏”现象，乌鲁木齐市口腔医院预防保健科副主任医师阿达来提·阿布力米提说，在口腔临床工作中并无“医用牙膏”这一正式说法或推荐产品。

“我们医院没有所谓的‘医用牙膏’。”阿达来提·阿布力米提说，“但有像‘丁硼乳膏’这样的药品，它属于‘药字号’，可辅助缓解牙龈炎症，也需医生开具，不建议长期当作牙膏使用。”

她指出，合规的“消字号”或“械字号”产品，对于轻

微牙龈出血、牙齿敏感等特定问题，有一定辅助改善作用。关键在于，它们只是辅助护理品，绝不能替代专业口腔诊疗。

口腔健康核心：正确刷牙远比选什么牙膏重要

阿达来提·阿布力米提反复强调一个观点：维护口腔健康，科学、持久的清洁方法和习惯，远比选择哪种牙膏重要。

她推荐采用目前口腔医学界公认最有效的巴氏刷牙法（又称水平颤动拂刷法），并详细讲解了要点：刷牙时，刷毛与牙面呈45°，指向牙齿与牙龈交界处（牙龈沟），使部分

刷毛进入沟内，部分覆盖牙面；随后以2至3颗牙为一组，刷毛在原位进行短距离（约1毫米）水平颤动约10次，震松牙菌斑；接着，将牙刷从牙龈沟向牙冠方向轻轻拂刷，带走已松动的菌斑。她强调，必须按顺序清洁牙齿的外侧面、内侧面和咬合面，确保面面俱到。整个过程至少持续2分钟，且力度要轻柔，避免“拉大锯”式横刷，以免损伤牙龈、导致萎缩或造成牙齿颈部的“楔状缺损”，从而引发敏感。

她特别指出，刷牙仅能清洁约70%的牙面，牙齿相邻的缝隙是难以触及的清洁死角。“只要有两颗相邻的牙齿，就应该使用牙线或间隙刷。”

（据《乌鲁木齐晚报》）

·健康新知·

体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效

瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示，人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出，即使在晚年开始锻炼，仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪，对这些人进行反复体能测试，使之成为

该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示，无论人们年轻时训练量如何，体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退，且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此，研究人员发现了令人鼓舞的证据：锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体

育锻炼的参与者，其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示：“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明，体育锻炼的确可以延缓机能衰退，虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说，接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。

（据新华社）



锻炼身体不怕晚

新华社发（程硕作）

久刷手机眉棱骨痛？其实是眼睛在“求救”

你是否有过这样的经历？手机看久了眉棱骨痛，头晕恶心入睡困难，眼干眼涩视物模糊，晨起内眦常有眼屎……这些表现，其实是眼睛在“求救”。

作为“数字时代病”，干眼与视疲劳困扰着超过60%的都市人群，上述症状，正是干眼与视疲劳的典型信号，而长期使用电子设备、空调环境、隐形眼镜佩戴不当等是主要诱因。

干眼常伴随视疲劳出现，表现为眼干、异物感、视物模糊、畏光、隐形眼镜佩戴后眼痛不适等症状，严重时还会影响角膜健康。这类“视觉亚健康”人群不妨试试中西医结合的治疗方法。

干眼大致可分泪液缺乏型和蒸发过强型两种类型。

泪液缺乏型干眼可根据患者病情，选择泪液补充、保存、刺激分泌、抗炎等不同疗法，对于药物治疗无效者可行泪点栓塞术；蒸发过强型干眼，主要原因是睑板腺功能障碍，睑缘炎也可导致泪液过度蒸发和泪膜不稳定，使泪液渗透压增加而导致干眼。因此，干眼患者应检查是否有这两种眼表疾病，并及时给予病因治疗。

中医称干眼为“白涩症”，其病因病机包括：暴风客热或

天行赤眼治疗不彻底，余热未消，隐伏肺脾之络所致；肺阴不足，目失濡润；饮食不节或嗜烟酒，或偏好辛辣之品，致使脾胃蕴积湿热，气机不畅，目窍失养；肝肾不足，阴血亏损，目失濡养。因而，应用人工泪液联合中药内服及中药熏洗疗效较好。

视疲劳的发生原因也多种多样，常见的有屈光不正及调节因素；环境因素，如光照不足或过强，光源分布不均匀或闪烁不定，注视的目标过小、过细或不稳定等；全身因素，如神经衰弱、身体过劳、瘵病或更年期的妇女。若长时间紧盯电子屏幕，还可能出

视频终端综合征。

从中医病因病机分析，认为视疲劳伴有眉棱骨痛有属阳虚气虚，阳气不能上承于目所致的；有阴虚血虚，阴血不能濡养于目造成的；有因气滞血瘀，不通则痛导致的；或因玄府郁闭，目窍失养以致视疲劳并出现眼痛眉棱骨痛的；亦有肾精亏损，目涵养之源以致视疲劳者。临床上需整体辨证，分析具体病情，再制定方药，才有可能取效。

对于人工泪液治疗后，干眼症状缓解但仍有眉棱骨疼痛症状的患者，则提倡针灸并用。

需要注意的是，干眼和视

疲劳的改善，离不开日常调理。生活中，应避免长时间用眼，保证充足睡眠，亥时入睡，劳逸适度。可每天做5分钟眼周按摩，用指腹轻按睛明、攒竹、鱼腰、阳白、太阳穴。睡前，晨起用温热毛巾（40℃左右）热敷眼周10分钟，以改善睑板腺功能；避免长期处于空调环境，可放置加湿器，保持空气湿度在40%~60%。

干眼与视疲劳虽非大病，却严重影响生活质量。采用中西医结合治疗虽能在缓解症状的同时调理体质、减少复发，但日常的眼习惯与作息调整，才是守护“明眸”的根本。

（据《光明日报》）