

自称“牙没掉就能救”

“牙科分离剂”牙膏会是牙龈救星吗

网红说法求真

近日,有一类叫“牙科分离剂”的功能性牙膏引起了不少网友的注意,宣称对牙龈肿痛、牙龈萎缩、牙龈出血等各种牙龈问题都能解决,在一些产品的宣传海报上,还醒目标注“牙没掉就能救”字样。然而,这种看似有效的“牙龈救星”,很可能又是一个被精心包装的消费陷阱。江苏省第二中医院口腔科主治医师李北提醒,目前并不存在能修复牙龈问题的牙膏,其最好的效果也仅可能维持现有健康水平,牙膏无法治病。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

电商平台上的相关产品



牙膏,它们里面含有钾盐、锶盐等抗过敏成分,对于牙本质敏感,或者因为牙龈萎缩导致牙根暴露而敏感的患者,这类牙膏确实有一定作用。除此之外,其他绝大多数宣称各种神奇功效的牙膏,效用都不是特别大。”

既然牙膏的作用有限,那我们在选择牙膏时更应该注意什么?李北建议,牙龈红肿、刷牙出血是最常见的牙龈炎信号,有这类症状的患者可以关注含西吡氯铵、度米芬等抗菌成分的牙膏,它们能暂时减少口腔细菌,缓解炎症;而牙龈萎缩、牙根敏感已是牙周病的后期表现,如果牙齿遇冷热酸甜会刺痛,可以选择含硝酸钾、氯化锶的抗敏感牙膏。“但敏感只是症状,根本问题还是牙龈萎缩。牙膏也只能起到辅助作用,无法替代治疗,还是需要尽快去医院就诊。”

在的日常的口腔护理中,最经济有效的做法就是定期刷牙,这是去除牙结石、消除牙龈炎症的基础。此外,还要坚持使用“巴氏刷牙法”,重点清洁牙齿和牙龈交界的45度角区域,这里最容易藏污纳垢;配合使用牙线,有效清洁牙缝。

健康提醒

中疾控专家:警惕麻疹疫情输入风险

新华社电 春季是麻疹发病的高峰季节,近期部分国家出现麻疹疫情。中国疾病预防控制中心主任医师余文周18日在国家卫生健康委新闻发布会上提醒,2025年麻疹报告病例数居前10位的国家中有6个与我国接壤,我国面临较大疫情输入风险。同时,我国个别地区也出现了局部疫情上升或小范围聚集性疫情情况。

麻疹是由麻疹病毒引起的,以发热、出疹为主的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播。患者可能出现肺炎、喉炎、中耳炎、心肌炎、脑炎等并发症,也易导致死亡。接种麻腮风疫苗是预防麻疹最有力的措施之一。

余文周提示,要认真核对儿童麻腮风疫苗接种史,未接种或未全程接种的儿童需及时到接种单位补种麻腮风疫苗。有出境旅游或活动等情况时,要密切关注目的地国家疫情,在境外注意个人防护。如前往麻疹疫情严重的流行地区,建议在出发前核查含麻疹成分疫苗的接种记录,必要时可在出境前21天接种1剂次麻腮风疫苗。

牙科分离剂属于医疗器械

记者了解到,根据某品牌产品所宣传的功效,“牙科分离剂”牙膏可以隔离口腔细菌,形成保护膜,针对牙龈萎缩、牙周炎症、牙齿敏感等问题。“但牙齿没问题的人群不建议使用这款牙膏,可能会有一点刺激。”一名店铺店员说。

另外,还有其他品牌的“牙科分离剂”牙膏做了产品升级,包装上的“牙科分离剂”字样也变成了“牙齿修复凝胶”。店铺客服告诉记者,升级后的产品

不属于牙膏,使用时需先正常刷牙,5分钟后再使用该产品反复涂擦在牙齿上,2~3分钟后漱口即可,并建议每日早晚使用,直至牙齿相关症状消除。

那么,到底什么是牙科分离剂?李北介绍,在口腔科,牙科分离剂是一种在牙科修复操作中使用的辅助材料,属于第一类医疗器械,用于分离不同的牙科材料,防止它们相互粘连。“可以把它想象成烘焙时在模具上涂的那层油,目的是让蛋糕(牙科材料)烤好后能轻松脱模,而不会粘在模具上。牙科

分离剂本身是绝对不能当牙膏涂抹在自己的牙齿上的。”

“功效牙膏”到底有没有用

牙膏的主要成分就两个核心作用:一是含氟,帮助预防蛀牙;二是摩擦剂,通过物理摩擦清洁牙齿表面的牙菌斑和食物残渣。此外,还可能添加芳香剂来改善口感。

李北指出,市面上五花八门的所谓“有功效”的牙膏,其实际意义大多被夸大了。“比较有效果的,比如说一些抗过敏

患者腹痛腹泻6年,却查不出异常

疼的是肚子,为何要“调大脑”

反复腹痛、腹泻,做了多次胃肠镜、CT,检查结果大多“正常”;药吃了不少,饮食也格外注意,症状还是反复出现——这是很多肠易激综合征患者共同的困境。3月18日下午,苏州大学附属第一医院“肠易激综合征专病门诊”正式开诊。该诊室基于医院最新研究成果,将重复经颅磁刺激引入临床,通过对相关脑区进行靶向调控,为长期受顽固性腹痛困扰的患者提供了新的治疗选择。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张添翼

被腹痛腹泻纠缠六年,却查不出病因

当天下午,扬子晚报/紫牛新闻记者来到苏州大学附属第一医院新启用的肠易激综合征专病门诊。今年38岁的林女士前来进行检查,腹痛腹泻断断续续缠了她六年。六年里,她做过不止一次胃肠镜,做过CT,验过血,也查过便。报告一张张拿回来,最常见的一句话总是“未见明显异常”。

可疼痛并没有因为“查不出问题”而消失。每次出门,她都会先打开手机地图,看看沿途哪里有厕所;压力一大,饮食稍有不慎,肚子就像被拧住一样,一天往返卫生间七八趟并不稀奇。她换过几家医院,也试过解痉药、益生菌、肠道菌群调节剂,有时能缓一阵,有时几乎感觉不到变化。“没有炎症,也没有肿瘤,可人就是难受。”

林女士告诉记者,这次就诊,医生给出的治疗方式有所

不同,她将在工作日每天接受一次重复经颅磁刺激,每次约20分钟,一个疗程约两周。整个过程无需麻醉、无创无痛,治疗结束后即可离开。

通过脑与肠间双向调控,为患者提供“更优选”

门诊里,临床医生不断碰到“查不出器质性病变却反复腹痛”的患者;实验室里,基础研究者一直在追问内脏痛究竟从哪里来。

苏大附一院消化内科主任李锐介绍,以往这类疾病常被称作“功能性胃肠病”或“胃肠功能紊乱”。肠易激综合征患者的症状往往集中在腹痛、腹泻、便秘、腹胀等方面,传统治疗多从饮食调整、生活方式干预、解痉药物、益生菌等路径入手,部分患者能够获益,部分患者疗效有限。从临床看,后一类患者有一个非常突出的特点:肠道不一定存在明确器质

性病变,疼痛和不适却始终存在。顺着这个问题,研究团队把视线投向了大脑。

与此同时,苏州大学神经科学研究所徐广银长期从事慢性内脏痛机制研究。在他看来,内脏痛和大家熟悉的关节炎疼痛、带状疱疹后神经痛并不一样。

围绕同一个问题,这两支团队在苏州走到了一起。“肚子痛,为何要调大脑”这个问题,开始有了更清晰的医学逻辑。

3年前,研究团队从肠易激综合征患者入手,通过功能性磁共振扫描发现,患者大脑中的内侧前额叶皮层存在异常活跃的神经信号。随后,团队又在动物模型上验证,确认这一脑区过度兴奋与慢性内脏痛存在因果关联。当这一脑区的异常活动被抑制后,动物的内脏敏感随之下降。

徐广银说,在此基础上,团队将目光投向了经颅磁刺激技术。这项技术属于无创物理疗



患者正在接受经颅磁刺激治疗

法,不需要开颅,也不需要植入电极。团队采用的是低频重复经颅磁刺激。通俗一点说,就是针对大脑中这个“过度兴奋”的区域,进行持续、精准的神经调控,帮助大脑恢复更稳定的状态,让异常放大的疼痛信号逐渐回落。

到目前为止,团队已完成百余例患者的临床观察。结果显示,接受两周、每次约20分钟治疗后,患者腹部疼痛症状明显缓解,排便习惯也有所改善;2个月随访中,疗效保持稳定。这一项研究也发表于消化领域顶级期刊《Gut》。

如今,这项研究成果已走进门诊。3月18日下午,苏大附一院“肠易激综合征专病门诊”正式开诊。首批15位预约患者走进了这间新开的诊室。

慢性病需规范治疗 “养生仪器”不可信

新华社电 国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强在18日举行的新闻发布会上表示,任何宣称仅凭所谓“养生仪器”或调理“神术”就能治愈慢性病的说法都不可信。

近期,一些理发店、养生馆打着“健康调理”的旗号,宣称无需药物治疗、只靠“清淤术”“智能量波磁灸仪”等所谓的高科技手段,就能帮助心脑血管病患者摆脱疾病困扰,严重误导消费者,损害群众生命健康和财产安全。

“高血压、糖尿病、脑卒中等疾病属于慢性病,需要在医生指导下,长期规范治疗,科学管理。理发店、养生馆等非医疗场所,以及无合法资质的健康管理公司等,擅自开展疾病诊断、治疗活动的,涉嫌非法行医。”胡强强说。

据介绍,不良商家往往会通过低价体验、免费检查、展示虚假案例等方式骗取信任,诱导消费者支付高额费用,陷入消费陷阱。发现相关虚假医疗宣传或非法行医行为线索的,可以向当地卫生健康行政部门举报,或者拨打12345热线反映。