

特效牙膏可抗幽门螺杆菌？

专家表示：噱头罢了

让人谈之色变的幽门螺杆菌，竟然可以通过小小的牙膏就起到抑菌、抗菌的作用？近来，抗幽门螺杆菌牙膏在网上热销，多个品牌牙膏都推出了这样的“杀幽牙膏”，那么效果是否那么神奇呢？

专家表示，“杀幽牙膏”作用不大，其实只有少数幽门螺杆菌感染者存在口腔内幽门螺杆菌，并且活性不高，口腔里的环境不太适合幽门螺杆菌生存。对于牙膏而言，主要作用是清洁牙齿，不用加太多非清洁作用的附加功能。



走红：

月销数百件，特效牙膏刷牙能抗幽门螺杆菌？

提起幽门螺杆菌，很多人都谈之色变。

幽门螺杆菌是一种非常特殊的细菌，它在全球自然人群的感染率超过50%，被人称为胃癌的“头号元凶”。在自然环境中人是唯一的传染源，人传人传播是唯一的传播途径。幽门螺杆菌能够在强酸性的胃液中存活，也是目前发现的唯一可以从人体胃部被分离培养出来的微生物。

近来，一款号称可以抑制幽门螺杆菌的牙膏在网上走红。通过这种牙膏刷牙，可以起到抗幽门螺杆菌的作用？

在某电商平台上搜索“抗幽门螺杆菌牙膏”“杀幽牙膏”，会弹出数百种的相关商品推荐。

记者发现，多个厂家生产这类牙膏，“抗幽门螺杆菌”“口腔抑菌”是很多商家使用的关键词，每支牙膏的价格从25元至70元不等。销量多的牙膏，每个月可以卖出几百支。

记者随便选择了一家销量较高的牙膏商家，在商家的宣传图上写道：“研究表明幽门螺杆菌不仅仅存在于胃里，唾液、舌苔、牙龈斑上均可检出！幽门螺杆菌一般通过口腔进入人体，针对性牙膏有利于抑制细菌感染。”

查询该产品的评价发现，很多买家就是冲着抗幽门螺杆菌购买的。

“泡沫丰富，味道也好闻，特意买的这种可以预防幽门螺旋杆菌的牙膏，还不错，会回购的”；“口臭一直挺严重的，还有感染幽门螺旋杆菌，朋友介绍的这家的益生菌，就买了一个疗程的卫克幽还有牙膏搭配一起用，用了再来评价效果究竟怎么样”；“用着不错，比较清爽，主要是看中它能抑制细菌。”

专家：

没啥用,部分牙膏可抗过敏、防虫蛀

这样的牙膏，能不能起到抗幽门螺杆菌的作用呢？

“即使它有点（抑菌）作用，也没有什么用处。（如果）感染了幽门螺杆菌，应该在专业医疗指导下做专业治疗。”口腔科专家介绍：“牙膏的功能就是把牙齿刷干净，大部分附加在牙膏上的非清洁作用，实际上都是搞宣传（噱头）的。”

专家表示，功能性牙膏中，也有部分牙膏可以起到抗过敏、防虫蛀等功效，“（比如）氟化剂很早就应用在牙齿上了，（含氟牙膏）确实有防虫牙的作用。”

那么，对于普通人来说，如何预防感染幽门螺杆菌？专家表示：“大部分人是通过口腔感染的幽门螺杆菌，刷牙就没有啥问题了，（刷牙）主要是个机械清洁作用，没有必要非得用点药物在里面。如果确实家里有人有这种（感染幽门螺杆菌的）问题，分餐、公筷是最好的方案。”

此前，媒体发文辟谣，特效牙膏对于杀死幽门螺杆菌没什么作用，“抗幽

门螺杆菌牙膏之所以大行其道，是因为以前对幽门螺杆菌有些错误认识。其实只有少数幽门螺杆菌感染者存在口腔内幽门螺杆菌，并且活性不高。口腔里的环境不太适合幽门螺杆菌生存，这少数存在，可能也只是随胃酸反流而来的匆匆过客，掀不起什么浪花。出现幽门螺杆菌感染时，要对付的还是胃内细菌，多种药物联合使用才能起效。”

出台：

牙膏监管办法来了，满足条件才可宣称防龋等功效

除了抗幽门螺杆菌牙膏，市面上还有各类功能性牙膏。这样五花八门的功能可能在明年得到整治。

11月13日，国家药品监督管理局网站发布关于《牙膏监督管理办法（征求意见稿）》（下称《办法》）公开征求意见的通知。公开征求意见反馈截止时间为2020年12月12日。

《办法》提出，牙膏命名涉及功效宣称内容的，产品应当具有与命名内容相符的实际功效；在按照国家标准、行业标准进行功效评价后，才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。

《办法》还规定，除功效宣称部分应符合分类目录确定的允许宣称范围外，牙膏标签其他部分同时不得标注明示或暗示具有医疗作用的内容、虚假或者引人误解的内容、违反社会公序良俗的内容等。《办法》将在2021年施行。

据新华网

预防结直肠癌 这种矿物质不可忽视

结直肠癌是世界第三大恶性肿瘤，近十年我国结直肠癌发病率、死亡人数明显上升。不过，相比其他癌症，结直肠癌是一种可以预防的癌症。

为评估饮食和药物等因素对结直肠癌风险的影响，法国国家健康与医学研究院的学者分析了已发表的相关文献，结果发现：镁、叶酸、乳制品、膳食纤维、水果蔬菜、大豆对结直肠癌有预防作用；而肉类特别是红肉和加工肉类，以及饮酒会增加结直肠癌的患病风险。

上述文献中得出的结论是：镁摄入量大于255mg/天时，可观察到对结直肠癌的预防作用，可使结直肠癌发生风险降低13%~22%。而《中国居民膳食参考摄入量》推荐，成人每天从膳食中摄入镁的推荐量是330mg。如果每天摄入量达标，那么

对结直肠癌的预防可以起到积极作用。

和很多矿物质一样，镁是多种酶的激活剂，镁参与体内三大产热营养素的代谢和神经传递、肌肉收缩等。此外，镁还对骨骼代谢起重要作用。除了预防结直肠癌外，缺镁还与失眠、抑郁、高血压、骨质疏松、糖尿病、心脏病、骨质疏松等疾病密切相关。

现在随着生活条件的改善，很多人蛋白质和脂肪的摄入量超标，主食也吃得越来越精细，如此饮食的不良后果之一是镁摄入往往不足。在常见的食物中，镁含量较高的有坚果、海产品、粗粮、绿叶蔬菜等。

根据中国食物成分表第2版数据显示，各类干果的镁含量如下：榛子（炒）502mg/100g，西瓜子（炒）448mg/100g，南瓜子（炒）、白瓜子376mg/100g，杏仁286mg/100g，葵花子（炒）267mg/100g，松子（炒）

186mg/100g，花生仁（炒）176mg/100g。提醒大家，坚果类虽然镁含量丰富，但健康成人每天吃10g左右，相当于一小把的量即可，不可多吃，品种可经常换着吃。

由于叶绿素中含有镁，所以镁在深绿色的蔬菜中含量较高，例如鲜芹菜叶的镁含量是58mg/100g；鲜茴香的镁含量是46mg/100g。《中国居民膳食指南》推荐一般成人每日食用300g~500g的蔬菜，建议大家食用蔬菜时，一半以上是绿叶蔬菜。

除了蔬菜和坚果外，海产品和粗粮含镁也相对较高。另外，需注意，不可过分偏爱肉食，也不可因过于偏爱素食而忽视蛋白质的摄入，这些都会导致镁吸收不足。最后，烹调方法须科学，烹调深绿色蔬菜时，不可过多加醋，以免加剧镁流失。

据新华网



据科普中国