

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2019 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期五  
百科

# 牙齿真的越白越健康吗?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第161期 总第627期

洁白的牙齿一直是爱美人士追逐的目标。琳琅满目的牙齿美白品令人眼花缭乱,各式各样的牙齿美白方法也不胜枚举,让人无从分辨,稍不留神,就会步入误区。但是牙齿真的是越白越好吗?

一些人不仅追求牙齿美白,甚至追求亮白,要求像明星一样。事实上,健康牙齿的本色并没有那么白,最坚固的牙齿是自然健康略带黄色的牙齿。因为我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质,牙釉质主要由 95%至 97%含钙和磷的磷灰石晶体的无机物构成,呈透明或半透明状态,钙化程度越高,牙釉质越透明。而牙本质呈淡黄色,当牙釉质钙化完全时,牙本质就会显现出来,因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。反之,当牙釉质钙化程度越低,透明度越低,就会呈现为不正常的白色或乳白色。因此,专家表示,与自己的肤色相宜的牙色才是自然、协调的美,所以并不是所有人都需要做牙齿美白。

很多年轻人以为牙齿越白越健康,在挑选牙膏的时候专门买标注着美白功效的牙膏,其实这种认知也是错误的。牙膏一般都是由摩擦剂、发泡剂、芳香剂

以及成型剂构成,其中最主要的成分就是摩擦剂。刷牙时,摩擦剂与牙齿进行摩擦,从而达到去除牙渍以及污垢的效果。所以,各种牙膏的效果应该是差不多的,主要都是起到清洁牙齿的作用,即使专门标注着美白功效的牙膏,其美白的作用也很有限。想让牙齿变白,目前几种方法。

第一种是洗牙洁牙,主要清除牙石和附着于牙面、牙缝的污渍,露出牙齿本来的色泽,起到干净透亮的效果。

洗牙是一种健康的生活习惯。在正规医院里洗牙,不会对牙釉质造成损伤,而且还可去除牙结石,保护牙周干净和健康。正规的洗牙方式有两种:一种是普通的超声洗牙,利用超声波的震动击碎牙齿表面的牙菌斑、牙结石、色素,并同时用雾化状的水流把碎屑冲洗掉,所以不会对牙齿造成损伤;另外一种喷砂洗牙是针对牙齿表面色素比较多



和那些经常吸烟的人,采用高压喷砂来彻底清洁牙齿。

第二种是化学漂白,如冷光美白,在牙齿表面涂抹专用美白剂,再通过高强度蓝光的照射,达到美白牙齿的目的。

第三种是牙齿贴片,在牙齿表面贴一层白色瓷片,直观地给牙齿带来美白的效果。

需要注意的是,牙齿美白并不是一劳永逸的,生活中,我们

食用的很多有颜色的食物,如咖啡、酱油、茶等,都会让你的牙齿慢慢地再染色。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

## “我和我的祖国”——广场文化惠民演出在长春举行

昨日,为庆祝中华人民共和国成立 70 周年,第六届吉林省市民文化节活动,“我和我的祖国”——广场文化惠民演出在长春市北海公园东门对面广场举行。演出演奏了不同年代、不同地域的经典乐章,为广大群众奉献了一场精彩的室外交响音乐会,让广大乐迷大饱

耳福。

本次演出活动由省文化和旅游局、长春经济技术开发区管委会主办,省文化馆、省歌舞团、长春经济技术开发区会展街道承办。整场演出主题突出,特色鲜明,内容丰富,形式多样。既有管弦乐《红旗颂》《我的祖国》《新春乐》,又有女

高音独唱《我爱你中国》《吉林我可爱的家乡》《延边人民热爱毛主席》及《红色娘子军》组曲、《单簧管波尔卡》,还有合唱《我和我的祖国》,最后演出在《歌唱祖国》嘹亮的歌声中落下帷幕。精彩的节目赢得了观众阵阵掌声。

此次惠民演出将连续演出三

场,包含了 40 余个风格迥异的节目,共计 200 余名演职人员参与。9 月 6 日、9 月 7 日 18:30,在长春市北海公园东门对面广场,还将开展综合文艺汇演、民族音乐专场演出,演出时长为 1 小时 30 分。演出内容充分彰显我省的地域特色、民族特色、文化特色。将上演朝鲜

族民族特色的长鼓舞《长白鼓韵》,原汁原味儿的东北二人转,群众喜闻乐见的歌曲荟萃,风趣幽默的传统相声,精彩绝伦的魔术表演,唢呐独奏《百鸟争鸣》等精彩节目。在国庆节前夕,中秋佳节来临之际,为广大群众献上一场文化盛宴。

/ 记者 韩玉红 报道

## 平等参与共享 扶弱济困助残 “同在红旗下 见证星奇迹”大型主题公益活动在长拉开帷幕

在第四个中华慈善日到来之际,9月5日,吉林省残疾人福利基金会联合中国第一汽车集团有限公司共同举办的“同在红旗下见证星奇迹”大型主题公益活动在长春拉开帷幕。旨在向社会传递“平等参与共享 扶弱济困助残”的大爱理念,营造扶残助残和残健融合的社会氛围。

据悉,吉林省“中华慈善日”系列活动已开展了4年。通过慈善讲座、慈

善募捐、慈善义演、志愿服务等,把“人人可慈善”的公益理念植入群众心中,充分挖掘慈善事业潜力,广泛汇聚社会慈善资源,参与精准扶贫工作,积极引导广大民众参与和支持慈善事业,发挥慈善事业在改善民生和社会建设中的重要作用。

活动当日,爱心人士和公益组织还为残障人士提供义诊、义剪、消防安全知识讲座等丰富多彩的慈善活动。数十位自闭症儿童还带

来了精彩的文艺节目,孩子们天真的笑容与稚嫩的表演,感动全场。现场工作人员还向大家介绍了吉林省“红旗孤独症康复”系列项目。据了解,该项目由中国残疾人福利基金会、吉林省残疾人福利基金会、中国第一汽车集团有限公司共同组织实施,是以建立覆盖孤独症患者生命全程社会支持体系为目标的助残项目。自2014年开展至今,陆续实施了“中国一汽助梦星

星的孩子”“中国一汽星享计划”“中国一汽星梦计划”“一汽博爱行”等一系列扶残助残公益项目。随着项目的深入,扶残助残的社会氛围日益浓厚,捐赠资金逐年大幅增长,中国第一汽车集团有限公司已累计捐助资金1300万元,共救助孤独症儿童400余人次,其中已有30余名孤独症患者回归社会,为众多“星星的孩子”家庭带去了希望,树立了信心。

据介绍,本次“同在红旗下 见证星奇迹”大型主题公益活动是吉林省2019年“中华慈善日”系列活动之一。“中华慈善日”期间,吉林省还将开展一系列“中华慈善日”宣传活动,展示慈善事业成果,放大慈善好声音、凝聚社会正能量,弘扬奉献友爱互助进步的大爱精神,充分发挥慈善事业在促进社会文明进步和助力脱贫攻坚中的积极作用。

/记者 代丽媛 报道

## 为打赢全省脱贫攻坚战贡献慈善力量 第四个“中华慈善日”暨吉林慈善聚焦脱贫攻坚主题活动在长春举行

今年 9 月 5 日是第四个“中华慈善日”,当天,吉林省慈善总会在长春举行第四个“中华慈善日”暨吉林慈善聚焦脱贫攻坚主题活动。主题活动会议上公布了“慈善助力脱贫攻坚基金”设立半年来募集善款 2570 万元和 2020 年 2 月省民政厅将发布首届吉林慈善榜。

### 2016 年以来脱贫攻坚募集款物近 4.8 亿

记者从会议获悉,2016 年以来,省慈善总会积极响应党中央和吉林省委省政府脱贫攻坚的战略部署,广泛发动社会力量参与脱贫攻坚活动,募集款物近 4.8 亿元,其中善款近 1.09 亿元,癌症药品近 3.7 亿元,救助困难群众 50 余万人次。特别是联合 20 余家医院,对建档立卡贫困户和城乡低保家庭中患有肿瘤、心脏病、白内障等重大疾病的患者基本实现免

费手术治疗。筹集使用善款 3766 万元,支持和龙、大安、双辽等贫困县(市)贫困村建设牧业小区养殖、苗木种植、村民文化广场等项目。今年,全省建档立卡贫困户和城乡低保户子女考上大学本科全部得到救助。

### 半年来募集 2570 万“慈善助力脱贫攻坚基金”

今年 2 月 27 日,省慈善总会第六次会员代表大会提出设立“慈善助力脱贫攻坚基金”,得到了省委省政府的大力支持,同时

社会各界也纷纷响应。截至目前已筹集善款 2570 万元。省慈善总会为捐赠 50 万元以上的企业家代表颁发了荣誉证书。

### 开通网络募捐渠道为项目开展募集资金

省慈善总会积极开通网络募捐渠道,在腾讯公益网络募捐平台发布了脱贫攻坚、慈善助医、圆梦大学、童在蓝天下 4 个项目,希望爱心企业、爱心人士、社会组织,在 9 月 7 日-9 日“99 公益日”期间,为 4 个项目踊跃捐款,

为项目开展募集更多资金。

### 2020 年省民政厅将发布首届吉林慈善榜

会上宣布建立“吉林慈善榜”发布制度。2020 年 2 月,省民政厅将发布首届吉林慈善榜。对 2019 年 1 月 1 日至 12 月 31 日期间,参与吉林慈善事业发展的企业、个人和社会组织等按照企业捐赠榜、个人捐赠榜、社会组织捐赠榜 3 个类别,通过新闻媒体向社会发布。

/ 记者 陈鑫源 报道

### 提升车厢服务 13路设温馨热线

公交工作没有感动天的催泪事迹,有的是更多的平凡,日复一日的岗位奉献。乘坐长春公交南通公司 13 路公交车的乘客朋友,经常会见到“如果您满意,请跟朋友说,如果不满意,请跟我说”类似这样的提示语。公交车是一个城市文明的窗口,而公交车司机的素质又是这个服务窗口的核心。南通公司 13 路车队为了更有效地监督和提升驾驶员岗位服务素质,及时有效地反馈到值班人员,形成一个正向的服务机制。13 路通过在车厢内张贴温馨提示语,并留下可以随时拨通的反馈热线电话的方式,让广大市民乘客朋友发现或遇到问题能够及时便捷地得到妥善解决,从而更好地促进公交服务工作。

/记者 王海涛 报道