

# How To Choose Toothpaste

[0:00] 他一声我们也看到了市面上有各种各样的牙膏用的说美白有的说防蛀有的说防敏感有的时候看命但这个时候面对各种各样的宣传我们要怎么去选择合适自己的牙膏呢.

[0:12] 牙膏了实际上它的作用主要是辅助刷牙刷牙论它是一个机械作用就是说其实牙膏的种类让它只是一个帮助我们刷牙达到最好效果的这么一个作用.

牙膏的成分的实际上是有一些甘油有一些摩擦剂,

现在就是我们简单的说的那个石英砂二氧化硅那么它的颗粒没有大有小怎么另外的有一些化学成分甚至是植物的成分在里面啊那么就这就决定了牙膏的种类因为刷牙那个牙膏在口腔内停留一段时间,

一般来说那两到三分钟,

怎么这个时候那那么其他的这些成分比如说佛手油还有一些薄荷油那么他就起到他自己的作用了说话记本身了,

a kiss 牙齿表面的牙釉质能更加坚固.

[1:01] 怎么另外的有一些含钙呀美爱心啊这些离子的这个成分呢它可以帮助牙齿表面的幼稚呢在脱钙之后呢能够再次的内钙化,

难受就只能让牙釉质变得更加坚固那我们看到的这一种,

美白防蛀抗敏这些牙膏的成分是哪些成分呢,

防蛀牙膏能简单的说就是一些摩擦剂那么漂白牙膏的里面就是其实是有一些漂白剂.

在成分在里面的但是它的浓度非常的低还有那就是漂白牙膏的里面的石英砂的这个颗粒的一般的牙膏药出一些也通过这两个成分呢它可以让这个牙齿里面有一些燕子,

自然有一些咖啡智能它可以帮你去除掉那些长期使用小白牙膏了有的病人会有一些冷热酸甜灵敏的强的反应.

一双如果你想长期使用漂白牙膏的话那用完一管漂白牙膏之后的可能你适当的用一些防过敏的牙膏,

防过敏的牙膏中间的就有一些粘附剂,

怎么粘附的陶瓷样就是有些年头能因为我们家吃饺面的如果长期用粗糙的行下来打磨的话那么他表面那就是有一些牙本质的小管就暴露出来了就是说有点漏风,

卡那么你感觉到你是说 33 的尤其是在喝冷的东西的时候我们这个时候呢有粘附剂的这种防过敏牙膏的话那他可以丰田这个牙齿表面的加本次小管,

想的话那神经就不受到侵蚀.

[2:32] 什么是吗我们中国人还有比较习惯了用一些中草药牙膏你从哪里想了解就是它里面的中草药成分是非常少的,

真正的比如说有些人会说啊我的用两面针啦或者天气压是不是可以防止牙龈出血那可能是会有一些功效,

但是呢在那个化学成分上的其实因为牙膏本身在口腔内作用的时间那是比较短.

[3:00] 虽说牙医真正有出血的话那还是假音演那些初期的症状还是应该找一下一次来事了但单用中草药牙膏呢实际上是不能，根本的解决问题到此外还有一些就是我们要说的就是儿童牙膏像那在儿童期那我们不提提倡用成人牙膏的，因为儿童的牙膏里面那他的粘膜剂是比较稀有的甚至有些牙膏的是没有粘膜系就是那么这样的话那今天乳牙的结构和恒牙是完全不同的呀那儿童的那个牙齿啊他是比较敏感谢亚冠也比较短，它里面房租的这个含氟的成分的它的浓度也比一般的成人牙膏药的很多为什么要比成人牙膏的呢。因为小孩子在三岁到 60 岁之间的时候可以用牙膏那么这个时候那儿童的吞咽反射还不是很完全，只有一部分牙膏让他不小心会吞下去，如果用成人的这种高福的金价是雀斑牙膏或者是这些牙膏的话那份对小孩的身体期会有一些影响的。如果穿的比较少的话能当然对身体没有什么太大的危害但是呢成年的牙齿萌出的时候那我们上面那看到一些图画的一个斑点。哪有点像这个白色的强了不是透明的那种白斑在牙齿上面那么我们有的时候那就会说。到会跟小孩子开玩笑说二小的时候还可以啊高通太多了就是我们说的这个一个人不多的使用牙膏的这么一个很近。

[4:38] 另外那就是有的小孩他有意思其他爱吃这个牙膏怎么如果说一个 10 到 15 公斤左右的孩子一次性如果说他通吃了 90 可以向的这个牙膏的话，打他就需要赶快去医院就诊的，你假装里面就像我说的他还是含有很多的化学成分尤其是和离子和一些其他的小分子的负离子的成分那么这样的话他会。造成儿童的这个体内的这个电解质的失衡会大量的脱水，你说呢那么如果说一旦你发现你的孩子吞了很多的牙膏但是你我不是了解他到底通了多少的话那也可以首先呢就是让他喝大量的这个牛奶，然后呢还是带她去医院看一下刚才你说的 13 岁以上儿童那三岁以下的孩子呢。建议的小孩子在两岁之前那不使用牙膏实际上。不要使用牙膏他们刷牙时候要什么东西那般来说了我们说说但在听水上。没有牙膏的话那只要你杀够两到三分钟对小孩子来说那还是可以的，因为他毕竟面上的他也不那么容易残留那么多的食物因小孩子的饮食结构跟我们也不太一样。您这么一说牙膏你们这么多的话学诚法解说，给小孩子他们可能用清水刷就可以了那可能很多现在这个崇尚自然的大人也说那我们能不能也用这个青水来刷牙呢，可以啊但是那就是因为我们每个人现在在很繁忙的这个工作当中的时间是非常宝贵的。

[6:15] 如果你想要用清水刷牙当然是可以的但是你如果想彻底的清除这个牙齿上的菌斑和污垢的话呢,

你帮我们建议如果你请用轻绳上的话你要刷 15 到 20 分钟,

所以我曾说牙膏是一个很好的辅助技能就是因为牙膏里面有很多节目,

以牙还有些其他的那么你如果用清水烧的话一般人都做不到刷 15 到 20 分钟那么另外那还有能就是说用清水杉当然那你就缺少了这个正常牙膏里面的城堡,

互作用比如说服话记忆,

蛀牙的房子啊还有一些钙镁锌这种离子那帮助你的牙齿表面的釉质更加坚固那么这些作用就没有了所以说有好有坏吧.

[7:00] 其实就听你这么一说觉得这个牙膏是一把双刃剑用多了那他会造成患处但是又少了好像也不行那您.

能不能给我们建议下一次要用多少牙膏是比较适合的两首先那我就要说一个原则就是定量的不要多用.

尤其是对小孩子来说那你小孩子洗牙膏的时候呢不要超过黄豆粒那么大.

怎么对大人来说呢那你也不要给得满满的整个牙刷上都是,

怎么很多那就都浪费掉了而且多也不是好事所以一般来说那就是我们用这个差不多牙刷的 1/2 那么多就可以了.

二分之一所以说这个电视上面每次把牙膏挤满满的这个牙刷上面一层只是广告的玉石头吧那除此之外的我想大家也很想知道说这个.

[7:54] 早上起床以后有些人习惯说是先吃完早餐以后我再刷牙那这样的话可能刷一次也不.

白白的无所谓我的这个牙釉质那么除此之外的还有人觉得说我早上一定要刷牙以后才能吃东西把那以后在数个口这两种方法哪一种对,

这个是一个非常常见的问题而且很多患者都就是非常混乱因为不知道什么是一个标准答案其实那就是世界卫生组织城京介绍过这个,

早上起来的时候因为我们经历了一晚上起君的资深飞早起的时候那你可以用清水.

[8:32] 盐水漱口先漱一下口然后呢你可以吃东西吃完东西以后呢再刷牙.

用牙线强的话能保证你在其中午饭之前口腔都是非常清洁干净的.

当然了就是这个就比较繁琐一些但是那就是如果大家两层很好的.

习惯的话那这这也是一个非常简单易行的事情你应该提到这个漱口水有的时候我们觉得说好像只要用漱口水就可以取代刷牙了是不是真的可以达到这种效果呢.

[9:01] 这个是一个错误的观念因为漱口水本身让他其实里面它本身的这个成分和他的作用了他是一个提到松解这个牙齿象的群芳踪解些.

目的这么一个作用它本身并没有青鸟的作用所以说那简单的说让其实我们是应该先用漱口水,

这个牙齿上面的脏东西先松解了然后再刷牙这样才能起到一个很完全的清洁的作用.

[9:32] 但是有时候这个漱口水是是我个人用钱时候有觉得挺刺激的好像难以承受，这种应该怎么办呢因为我们的粘膜是一个非常脆弱的一面一个组织尤其是我们俩州人因为每个人对于这个数和水的反应不同不过这里面很多的我们在市场上见到的漱口水，它的主要成分实际上是酒精所以说呢对于我们俩种乱说了我建议大家那一个男士打出口水做一些水。

[10:03] 好那么强的话呢可以减小它对我们联盟的刺激另外那你可以用清水清致使用淡盐水来漱口一样可以起到一些作用。

[10:12] 您刚反复提到这个粘膜的概念就是口腔是吗而不让我们投身覆盖着一层皮肤一样，怎么皮肤修讲话成的那么我们的口腔的整个的表面那些覆盖的一层粘膜粘膜的狡猾成是非常薄弱的所以说那我们一定要好好的照顾他。

那除此之外呢我知道关于牙膏我们很多时候在网上面看到一个小信息就说要注意这个牙膏管反面底部的这个颜色调说如果是黑色的那就表示化学成分特别多，然后遇到绿色的那就是天然的成分比较多所以要大家注意这样的一个说法是有道理吗牙膏的。

成分是大同小异的对于这个颜色的标注那我是也是在网上看到很多有关于这方面的甚至在微信上大家还在传播这样的消息但是我个人认为在此向西一个谣传因为时间你看看牙膏的底，

补的牙膏基本上它的成分是非常类似的只是他的添加剂会稍有不同，那这个牙膏反面底部的这个颜色调不管是有绿色蓝色红色黑色，他这个颜色条代表了什么呢应该还加了一个标识。

[11:25] 这个牙膏的成分没有直接的关系所以不要为这种网上流传的一些没有道理的信息所这个迷惑了。