



# 7天能变白? 网红美白牙贴靠谱吗

多年的黄牙,只要贴7天牙贴就能变一口大白牙?在网络销售平台此类堪称美牙神器的产品备受追捧,不少美妆博主、带货主播也都纷纷“安利”。但它真的有效吗?

记者调查发现,有消费者称用后不仅没有效果,还出现了牙酸、牙龈发黑、萎缩等症状。对此,牙科医生表示,此类产品美白主要是通过过氧化物实现,但这种物质的含量并没有行业标准,如果浓度控制在10%以下,漂白效果表现平平;如果冒险增加浓度,则易损伤牙龈软组织。建议消费者先对牙齿状况进行评估与筛选,不要盲目跟风使用。

## 明星“背书”的网红美牙贴7天能见效?

7天见效的美牙神器在网上热销,其中不乏一些明星的“背书”产品。记者从电商平台上看到,这类美牙神器每盒价格在30元到220元不等,还有不少店铺的售卖页面中有“明星同款力荐”等推荐语。

记者注意到,舒客、佳洁士因高销量逐渐成为网红产品,这两个品牌也登上“高端牙齿美白脱色剂榜”的前两名,被定为“优选尖货”、“人

气好物”。在某电商平台展示窗里,这两款美白牙贴,价格都在每盒一两百元。虽然价格不低,但销量可观,舒客月销显示在1万以上,佳洁士美白牙贴的月销则在6000以上。

在评论区,有买家反馈称,牙齿上的黄斑真的变淡了,也有人称牙齿确实白了两个色度。不过也有人表示,虽然有一些效果,但并没有广告中显示的那么洁白。

## 有人用了牙齿没变白变敏感了

立竿见影的效果、简单的操作、有明星推荐的网红产品确实吸引了不少粉丝跃跃欲试。

在北京某大学读研一的月月向记者讲述她的用后体验。去年寒假期间,通过做攻略最终选择了佳洁士美白牙贴。印象中,她觉得产品不是很贵,就入手了28贴。最开始每天一贴,每次40分钟,后面隔一天一贴,都是严格按照要求操作。

月月从网友的评论中了解到,用这个牙贴可能会牙酸,甚至会损害牙釉质。对于美白的原理月月猜测称,“因为如果牙要白的话,肯定是把牙齿外面那层保护膜给腐蚀掉一点吧。”而且客服也跟她解释说,“只要不贴到牙龈就行”。

早有心理准备的月月本打算如果牙齿感到酸,就停止使用。幸运的是,牙酸的不良反应并没有出现,但是

贴了十几天后,并没有什么效果。

与月月不同,小七按照说明坚持了一周后,不仅没有变白,牙齿还变得敏感,“贴上感觉牙齿很不舒服。当时产品说的是7天见效,但并没有效果,第二个7天就没有再坚持每天都贴,还不如电动牙刷效果好。”小七形容就像吃了很多酸东西后的感觉,牙齿变软了还发涩。

记者还注意到,在消费者服务平台黑猫投诉中,不乏与美白牙贴相关的投诉帖。其中,2020年12月26日,有网友投诉称,使用舒客品牌美牙贴后出现牙龈萎缩、牙齿敏感症状。

该网友表示,当时是因为信任主播的推荐才买的,商家也没标注该产品对牙龈会造成伤害,咨询时客服也没正面回答,只表示商品有安全标志。

## 客服对美白牙贴有效成分含糊其辞

美白牙贴的有效成分到底是什么?是否有美白效果?存在哪些副作用?对此记者咨询了其中7家售卖美白牙贴的店铺客服。他们均称一周左右即可见效,但记者并未在商品展示图以及详情页面中看到相关有效成分及含量的介绍和标注,而客服们对此的解释也都含糊其辞。

其中舒客客服透露产品中的主要成分过氧化氢的含量是0.3%;但佳洁士客服则以独家配方、已经过安全测试等为拒绝提供。值得注意的是,舒客两个品牌的客服都承认,产品会导致牙酸反应,但他们保证不会损害牙齿,产品是安全有效的,并声称7天可以见效,但儿童、孕妇不建议使用。

## 过氧化物浓度是否达到10%是关键

被众人推崇的牙贴美白原理是什么?牙齿需不需要美白?对此,湖北省孝感市中心医院副主任医师徐勇刚告诉记者,美白牙贴的原理是利用过氧化物分解牙齿表面色素达到美白,和牙科的“冷光美白”原理类似,但产生的效果差距却很大。相比“冷光美白”,牙贴中过氧化物浓度较低,对内源性牙黄,基本无效,对外源性牙黄的效果具有很大的选择性,所以在网络用户反馈中,有效与无效两种呼声都很大。

“牙科中的‘冷光美白’是有技术参数和指标的,非牙科作为民用的并没有指标。”徐勇刚表示,这种漂白

类产品目前并没有行业标准,而且还存在一些死穴,比如过氧化物的浓度控制在10%以下,漂白效果表现平平;如果冒险增高浓度,则易损伤牙龈软组织。还有一些适应症选择问题,年轻恒牙髓角高易损伤牙神经;牙龈萎缩或牙敏感症患者容易让原本的症状加重。“即使有美白效果,一年左右甚至不到,基本都会反弹。”

他强调,国内各种杂牌的牙贴层出不穷,明星代言吹得天花乱坠,有些用的不是过氧化物,还有很多产品PH呈酸性,也没有经过严格的实验验证,所以不推荐使用。

## 提醒 商家过分夸大作用 伤牙风险要警惕

首都医科大学附属北京潞河医院口腔科主治医师吴斌表示,即使是消字号的产品也需要标注产品的成分和含量,否则就是违规。牙齿美白需要在专业医生指导下选用,因为牙齿变色的原因不一样,需要具体评估,选择最合适的方法,“过分夸大作用的,都是虚假广告。作用在人体上的东西还是需要专业人士在专业机构用专业设备、专业知识去处理。”

徐勇刚介绍称,很多人眼中的牙黄更趋向于一种心病。其实多数牙黄都是正常的微黄,无需美白。一些非医用牙美白方式,是在借助广告营销对所有人群进行无差别式诱导,有些是坑牙,有

些是坑钱。美白效果极尽夸张,伤牙风险只字不提,而且已经泛滥成灾。

那专业牙科有哪些美白方法,是否一定比这些靠谱?对此,徐勇刚认为,靠谱不靠谱是一个相对概念,牙科美白最关键的在于它可以选择适用人群。既要做出切实的美白效果,否则患者花钱是不会认账的;又要防止对口腔的损伤,否则会砸了招牌。由于这两个先决条件限制,牙科美白必须先对牙齿状况进行评估与筛选,所以,很多人去牙科要求美白,都会被直接拒绝,这是行业规范与自律的体现,完全不同于各种美白产品的乱用滥用。(据《北京青年报》)

## 假期宅家 “趴窝儿”须有度

这个假期,相信返乡、出游的人都不少。而也有一些人就喜欢“反其道而行之”,选择“宅”在家里。但是,“宅家”也需要讲科学,宅家小贴士让你在宅家的同时收获健康。

早起可以赖会儿床但时间有讲究 有些人觉得既然放假,就要睡到自然醒,但俗话说“过犹不及”,睡眠时间过少或者过多都对身体有害。因此,建议你在假期也要尽量保持规律作息。

可有些人即便是睡醒了也起不来,俗称“赖床”,对“起床困难户”来说,能在床上多赖一分钟,就是最好的享受。这里要告诉你的是,赖床可以有,但需要科学赖床。

清晨,人体从“半休眠”状态苏醒,呼吸和心跳都会加快,血流加速,引起血管收缩、血压上升,这时候如果立即起身,容易诱发心脑血管疾病。建议你早上醒来之后,可以先深呼吸几次,让大脑清醒一下,然后小幅度动动手脚,再伸个懒腰,加大四肢活动幅度,等手脚活动开,再慢慢坐起来,过会儿再下床。

宅家不当“沙发土豆” 虽然不出远门,可也不能一直窝在沙发里当“沙发土豆”。当你在清醒状态下坐着、躺着或者斜躺着,能量消耗很低(≤1.5代谢当量),这属于久坐行为,久坐不仅会让你肌肉松弛、腰肌劳损,引发腰椎病、颈椎病,还会增加心血管病风险,甚至会增加癌症和死亡的风险。

最近我国学者对将近10万名中国成人进行的研究显示,与每天静坐时间小于6小时的人相比,静坐时间≥10小时的人发生癌症、因癌症死亡和全因死亡的风险分别增加16%、24%和15%。

那么,哪些行为算能量消耗低的久坐行为?坐着、躺着或者斜躺着看手机、看电脑、打电话、看书、写作、聊天都算是,还有像坐公交、坐汽车或者坐火车,都属于久坐行为。

所以,建议你假期宅家不要老是坐着、躺着刷手机,把家收拾一下,出去溜达一圈买个菜做点饭,在家里跟着视频锻炼一下,去附近爬山、赏赏花,正是好时候。

健康饮食少不了 宅家怎么能缺少美食?但是,在追求美味的同时,也不要忽略健康。建议大家减少外卖,尽量在家里下厨做饭,远离油炸食品、腌制食品等油高、盐高、糖高食品。多吃当季的蔬菜和水果,肉类可以多选择鱼、虾、贝类或者去皮的禽肉,在主食中适当添加粗粮。另外,还可以吃一些健康的零食,比如原味的坚果、无糖酸奶等等。

(据《北京青年报》)

<p><b>“抚州东乡小潢风电场110千伏升压站站址变更项目”征求意见稿公众参与信息公示</b></p> <p>一、环境影响报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:公众可自行前往东乡区天润新能源有限公司或南昌明丰环保科技有限公司查阅。全文链接:https://pan.baidu.com/s/1K5APzvYMN51R0LOKZig 提取码:kmm3</p> <p>二、征求意见稿的公众范围:征询对象范围:评价范围内的公民、法人和其他组织等(详见报告)</p> <p>三、公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过以下方式将公众意见表以电子邮件或信函的方式向建设单位、环境影响评价单位进行反馈。建设单位名称:东乡区天润新能源有限公司,联系方式:电话或书信,通讯地址:江西省抚州市东乡区小潢镇余家村黄石组,联系人:辛工;电话:15608012105;环评单位名称:南昌明丰环保科技有限公司,联系方式:电话或书信,通讯地址:江西省南昌市高新技术产业开发区昌东大道7199号,联系人:汪工,联系电话:15579107310;邮箱:281952284@qq.com</p> <p>五、公众提出意见的起止时间:任何单位或个人若对本工程有环境影响评价方面的意见或建议,可于本公告发布之日起10个工作日内通过上述联系方式和途径向建设单位、环境影响评价单位进行反映,并提供真实有效的联系方式及身份证明。特此公告!</p> <p>抚州市东乡区天润新能源有限公司 2021年5月7日</p>	<p><b>乐安牧原农牧有限公司乐安十四场养殖项目环境影响评价第二次公示</b></p> <p>根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等相关规定,现将有关“乐安牧原农牧有限公司乐安十四场养殖项目”环境影响评价事宜公告如下:</p> <p>一、建设项目名称及概要:乐安牧原农牧有限公司乐安十四场养殖项目位于乐安县山脑镇田下村郭坊组,厂区中心地理坐标:东经115°49'59.44",北纬27°36'21.71"。项目年出栏2.5万头生猪,建设猪舍、操作间、综合楼、烘干房、销售区及环保设施(无害化处理车间、黑膜沼气池、固废处理区)等。</p> <p>二、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告方式和途径:(1)环评报告征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Pe_Vim8b5wPW7TsbljdQ 提取码:ga9l;(2)纸质报告书查阅联系方式:环评单位:江西新咨华奕环保科技有限公司,联系人:邓工,联系电话:0791-88116290, E-mail:979302408@qq.com,地址:江西省南昌市红谷滩新区学府大道1号新地阿尔法小区2&amp;3期34#酒店公寓-2404室</p> <p>三、征求意见稿的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。</p> <p>四、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1pck4tLGT-w0yQRI-ITd4Q 提取码:ipmm</p> <p>五、公众提出意见的主要方式:在公示期间,公众(单位和个人)可通过邮件或电话与建设单位或其委托的环境影响评价书编制单位联系,发表对该项目建设和环评工作的意见和看法。</p> <p>乐安牧原农牧有限公司 2021年5月7日</p>	<p><b>减资公告</b></p> <p>江西省三喻实业有限公司(统一社会信用代码:91361100MA35FDQY8N)经全体股东决议,将本公司注册资本由叁仟万人民币减至壹佰万人民币。债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务,特此公告</p> <p>江西省三喻实业有限公司</p> <p><b>减资公告</b></p> <p>江西省三喻泛家居集团有限公司(统一社会信用代码:91361100MA398TFD5T)经全体股东决议,将本公司注册资本由伍仟万人民币减至叁佰万人民币。债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务,特此公告</p> <p>江西省三喻泛家居集团有限公司</p> <p><b>减资公告</b></p> <p>江西省三知茶业有限公司(统一社会信用代码:91361100MA3853K37D)经全体股东决议,将本公司注册资本由陆仟万人民币减至伍拾万人民币。债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务,特此公告</p> <p>江西省三知茶业有限公司</p>
<p><b>公告</b></p> <p>由江西省锐安建设工程有限公司承建的蒋巷镇东李村门塘整治工程、蒋巷电排站2017年度农建项目九成电站灌溉箱涵及西面节制闸维修工程、蒋巷电排站2017年度农建项目三角斗站外洪工作桥拆除重建工程现已完工且结算,拟撤销该工程项目部,如以上项目还有未支付完毕的民工工资、材料款、机械租赁费等,请各位权利人在本公告后三十日内与我公司财务部联系,并携带相关原始凭证到江西省上饶市广丰区丰溪街道上二线粮食局对面公司财务部登记备案,以便还清债务办理好相关手续,逾期债权人责任自负。联系人:潘先生 电话:15350035555 0793-2682888</p> <p>江西省锐安建设工程有限公司</p>	<p><b>公示</b></p> <p>南昌市公安局高新分局公示胡纷纷被诈骗案(电信诈骗案)资金返还内容:南昌市公安局高新分局依法立案侦查。发现有1个涉案账户,按比例计算得出应返还受害人资金如下:户名:张立江,账号:6228482419469992275,应返还金额22999元,返还至受害人指定银行账户(账户:6230520920012721673 户名:胡纷纷)。详情咨询0791-88251011。</p> <p>南昌市公安局高新分局</p>	<p><b>公示</b></p> <p>南昌市公安局高新分局公示左思琴被诈骗案(电信诈骗案)资金返还内容:南昌市公安局高新分局依法立案侦查。发现有1个涉案账户,按比例计算得出应返还受害人资金如下:户名:吴鹏程,账号:6212252013005817583,应返还金额1810元,返还至受害人指定银行账户(账户:6226822010103682308,户名:左思琴)。详情咨询0791-88251011。</p> <p>南昌市公安局高新分局</p>