

# 晚上睡前刷牙、刷牙后漱口，都错了？

## 医生：很多人都在“无效刷牙”



“每天刷牙，为什么牙齿还是坏了？”很多人总觉得，只要每天刷牙就万事大吉。但你有没有想过，那些坚持了几十年的刷牙“老习惯”，可能从一开始就错了！

### 刷完牙马上漱口？ 刷牙后不漱口护牙效果更好

大部分人刷完牙的第一件事就是漱口。但这个动作，会把牙膏里最宝贵的护牙成分——氟，冲得一干二净。2023年，中华口腔医学会明确指出：刷牙后，吐掉泡沫，不要漱口。牙膏里的氟化物能坚固牙釉质、抵御细菌、修复早期微小蛀牙，但氟化物需要在牙齿表面停留一段时间，才能形成保护层。一口清水漱下去，效果归零。

有人担心：不漱口会不会氟中毒？广州医科大学附属口腔医院于丽娜医生解释，饮用水和空气都含氟，牙膏中的氟含量远达不到中毒水平。

推荐做法：刷完牙，吐掉多余泡沫，不要马上漱口。可以趁机洗脸、梳头。如果实在觉得嘴里有残留，5分钟后用一小口清水轻轻漱一下吐掉。

### 晚上睡前才刷牙？ 原来这竟然是错的

“要睡觉了赶紧去刷牙”——这句话从小听到大。但临睡前才刷牙，其实不是最佳时机。

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔外科副主任医师邹多宏提醒：晚饭后30分钟刷牙，比等到睡前再刷更好。不少人晚饭后工作或娱乐，直到睡前才刷，中间隔了四五个小时。这段时间里，食物残渣带来的细菌会在口腔里大量繁殖。

推荐做法：晚饭后30分钟就刷牙，刷完后不再进食，早点睡觉。

### 刷牙只刷牙齿？ 这两个地方才是口臭的源头

明明早晚认真刷牙，为什么嘴里还有口臭？很可能是你忽略了两个“卫生死角”——舌苔和牙龈沟。

舌头表面布满细小的乳头状突起，像一块毛茸茸的“小地毯”，细菌和食物残渣藏匿其中，代谢产生硫化物，这是口臭的主要来源之一。另外，牙齿和牙龈之间的缝隙（牙龈沟）也容易被忽视。如果长期不清理，牙菌斑堆积会引发牙龈炎，甚至导致牙周病。

推荐做法：采用巴氏刷牙法，刷毛与牙面呈45度角，对准牙齿和牙龈交界处，轻轻加压，短距离水平颤动。每颗牙齿里外都要刷到。另外，每天刷牙后轻轻刮几下舌苔，有助消除口臭。

### 保护牙齿 这4个护牙技巧请收好

#### 1. 牙刷要选“小”而“软”的

优先选择小头软毛牙刷，刷毛尖端磨圆，避免损伤牙龈。电动牙刷可选择声波震动型，清洁效率更高。

#### 2. 刷牙时长记住“333”原则

即每天刷3次、每次3分钟及饭后30分钟刷牙。你可能觉得3分钟对于刷牙来说太长了，但假如按照正确的方式刷牙，你会发现3分钟可能还刷不完。

#### 3. 清洁牙缝，牙线要用起来

牙刷清洁不到牙缝和牙龈边缘。每天至少用一次牙线，每个牙缝的两个邻面都要清洁到。

#### 4. 建议每年洗牙1~2次

由于刷牙无法做到100%的有效率，久而久之还是会形成菌斑堆积和牙石，一旦牙石形成，很难通过简单刷牙去除。口腔洁治术（俗称洗牙）才是最有效的方法，故定期洗牙（每年1~2次）是有必要的。

据人民日报健康客户端

# 香蕉有辐射？还能吃吗？

## 关于香蕉的3个真相，第1个很多人不知道

香蕉原本是直的？香蕉刚长出时确实是直的，随着发育，为了获得更多阳光，果实向阳一侧生长较快，背光一侧较慢，两侧速度差异导致香蕉逐渐弯曲成月牙形。这是自然生长与进化的结果。

香蕉有辐射？香蕉确实含有微量天然辐射物质，主要来自钾-40。但辐射量极小，日常食用完全可以忽略。吃一根香蕉的辐射量，甚至比不上一次短途飞行或晒一会儿太阳。香蕉富含钾、维生素和膳食纤维，适量食用有益健康。

香蕉会灭绝？严格来说，香蕉不会完全灭绝，但我们常吃的华蕉（卡文迪什香蕉）正面临风险。它主要靠无性繁殖，基因差异小，在病害面前格外脆弱。一种名为TR4的真菌正在全球蔓延，引发的黄叶病很难防治。上世纪流行的大麦克香蕉就因此淡出市场，今天的华蕉也面临相似危机。可能消失的是我们现在最熟悉的这一种，未来我们吃到的可能已是另一种香蕉。据科普中国微信公众号

# 进高速走ETC，出来直接通过钱咋算

## 相关部门：下次进入高速，走人工通道清理卡内信息

“五一”假期里，杭州周边高速部分路段因为大流量出现缓行，部分收费站采取了相应的交通管控措施。

“5月3日晚上，我从新萧山收费站下高速的时候，部分人工卡口采用应急模式，直接放行。但我之前上高速是走ETC通道的。这么一变化，对后续出行有影响吗？”

这两天，市民徐先生向记者求助。他介绍，自己从丽水返回杭州，在丽水上高速时走ETC通道，但在杭州下高速的时候，因为人工通道没有落杆，所有车辆直接通行，更为通畅，“我没多想就直接开过去了，事后想到自己的ETC可能没有出高速的记录，担心影响后续出行，比如，会不会合并这次行程多收费。”

无独有偶，准备从江苏返回杭州的杨先生驾驶新车出行，第一次

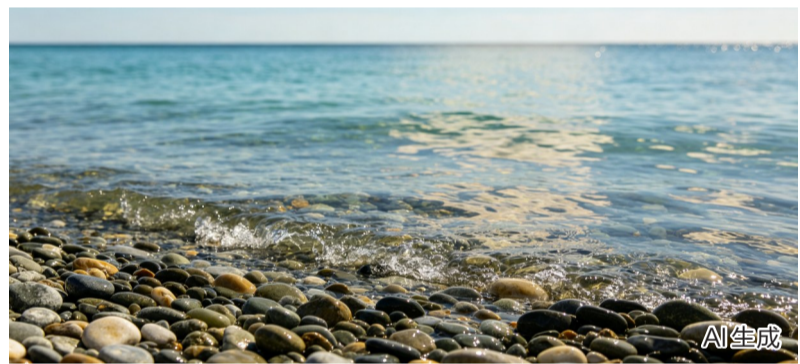
使用ETC，也希望了解一下：“可以从ETC通道进入高速，从普通车道下高速吗？”

就相关问题，记者咨询了有关部门，也致电了浙江ETC服务热线。

相关部门负责人回复：“进高速走ETC，但出高速不走ETC，会存在卡内信息未清理的情况。如果下一次出行，就有可能叠加假期期间的行程，出现多扣费的情况。”为此，他建议车主上下高速保持车道属性一致，“如果走错车道，请及时返回收费站，找工作人员人工清理卡内信息。”

ETC服务热线客服同样表示，会有影响，但线上无法处理，“建议下次进入高速前，走人工通道，让收费站工作人员将卡内信息做一个清理操作。” 据《钱江晚报》

# 海滩的鹅卵石，不要捡！



在英国英格兰北部坎伯兰地区，当地政府宣布，对在海边捡拾鹅卵石的人处以最高1000英镑罚款。虽然许多人感到失落，但研究发现，这一举措对预防海岸侵蚀至关重要。

海滩上的沙子和鹅卵石不仅为许多生物提供栖息地，还形成天然屏障，保护房屋和基础设施免受海浪冲击。很多人喜欢捡石头留作纪念，甚至用于布置花园。在过去，人们因为这样的行为，导致海滩上的沉积物减少了数十万吨。

卵石滩的面积至关重要。沉积物越多，海滩吸收波浪能的能力越强。如果大量卵石被带走，海滩难以发挥天然屏障作用，放任洪涝与海岸

侵蚀。冬季海浪强劲，较大的沉积物被冲上海滩远处，形成冲积岸堤，成为抵御海浪的第一道防线。

一个人带走少量石头或许影响不大，但许多人相继带走，累积效应会破坏海滩的动态平衡。留存沉积物对防洪和防止侵蚀十分重要。目前研究正试图更好了解卵石滩应对海浪的机制，并利用低成本公众科学方法追踪沉积物运输。

随着气候变化，海洪、海岸侵蚀将越发频繁。禁止人们从海滩带走卵石看似杯水车薪，然而正是这件毫不起眼的小事，却能让海滩有效保护我们的海岸。

据环球科学

# 防晒服装选深色还是浅色？

进入炎热的夏季，大家在户外运动中要注意加强防晒。面对火热的太阳，大家往往倾向于选择浅色服装，感觉会比较凉爽，但是这种情况下会有较多的紫外线透过面料投射到皮肤上；而深色系的服装，大部分紫外线会被服装面料吸收，透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

以最常见的运动服装面料——涤纶为例，研究发现涤纶面料的颜色对紫外线辐射性能的影响从大到小依次为：黑色、藏青色、红色、深绿色、紫色。黑色、藏青色、红色的涤纶面料防晒性能更佳。可惜的是，深色服装吸收了大量紫外线

会造成服装本身的温度升高，使人感到闷热。

现在有一些运动服装，则会采用专业的防紫外线面料（这里是指符合国家标准GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的防紫外线纺织品，达到UPF>40，UVA透过率<5%），这类面料经过专门的防紫外线加工工艺，能提供足够有效的防紫外线功能，此时服装的颜色则不是关键的防紫外线因素，此种情况下可以选择浅色系的运动服装，达到防晒而不闷热的效果。

据人民日报微信公众号