

# “3天美白”牙膏靠谱吗？

## 医生：过度使用或造成牙齿磨耗

“3天美白”“7天提亮3度”“28天提升5度”……各类牙齿美白产品的宣传语足够诱人，然而，随之而来的是功效争议与消费者投诉。



在线下商超中，“美白、亮齿”牙膏居多。(图源：中国商界杂志社)

### 美白牙膏市场份额增速明显

中研普华数据显示，2024年我国牙膏市场规模达350亿元，2030年有望突破600亿元。从产品结构看，中高端产品占比已超40%，其中功能性牙膏市场份额显著提升至65%。细分品类中，美白(32%)、抗敏(25%)、防蛀(20%)牙膏增速显著高于传统清洁型产品。

在国家药品监督管理局的国产牙膏备案信息平台，输入关键词“美白牙膏”进行检索，有771款相关的产品登记备案(数

据截至5月12日)。在电商平台京东，韩方五谷海盐清新洁齿牙膏、韩方五谷小苏打晶洁去渍牙膏、佳洁士锁白茉莉山茶牙膏、维特丝亮洁新耀牙膏、DARLIE好来超白密泡小苏打牙膏排行亮白功效牙膏热卖榜销量前5名。

来自上海的互联网从业者华女士告诉记者，她被某品牌广告吸引，购买了号称“3天美白”的牙膏，但使用3天后，并无明显效果。记者在电商平台看到，华女

士口中的这款“3天美白”牙膏包装上醒目地写着“三重焕白科技”“3天美白”“24h清新口气”等标语，且使用“1次去渍提升170%，3天美白提升271%”，其美白原理是“精选复合焕白粒子‘复合异型水合硅石’，助力洁齿美白”。

记者又查看了另外几款标注美白功效的牙膏，其美白成分上，有的主打木瓜蛋白酶、溶菌酶；有的强调含“色修爆珠”(指膏体中可见的粒子)；还有的标明添加了氨基酸和耀白因子等。

### 过度使用美白牙膏或造成牙面磨耗

国家标准《功效型牙膏》(GB/T 2966-2014)将功效型牙膏定义为“添加功效成分，除具有牙膏的基本功能之外兼有辅助预防或减轻某些口腔问题、促进口腔健康的牙膏”。功效型牙膏的功效主要包括：防龋、抑制牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈有关问题、除渍美白、抗牙结石、减轻口臭以及完成针对改善口腔问题功效作用验证的其他功效。

首都医科大学附属北京潞河医院口腔颌面中心副主任医师桑金华介绍，普通牙膏的主要成分包括摩擦剂(如碳酸钙、二

氧化硅等，通过物理摩擦去除牙菌斑和食物残渣)、氟化物(防蛀)、表面活性剂(如月桂醇硫酸酯钠，产生泡沫，辅助清洁)、保湿剂和香料等，核心功能即清洁牙齿、去除牙菌斑、预防龋齿。功效型牙膏则是在普通牙膏的基础上添加更多的摩擦剂或化学美白成分，比如焦磷酸盐、过氧化物等，添加特定活性成分以及光学修饰剂(如云母颗粒)，针对口腔问题提供额外功能。

北京大学口腔医院综合治疗科主任医师赵晓一告诉记者，通常美白牙膏含有较普通牙膏更多的摩擦剂成分(如水合硅石)，通

过摩擦作用清除外源性色素并且抑制其再附着。如果是牙面外源性色素非常重的情况，大力刷牙，确实能去除表面的部分色素，起到颜色改善的目的，但如果是正常牙面，色素不是很多，大力摩擦的美白作用并不大。

赵晓一提醒，过度使用美白牙膏有可能造成牙面磨耗。有研究表明，美白牙膏中的摩擦剂成分，明显增加了对脱矿、酸蚀的牙釉质以及牙本质的磨耗。因此，“对于牙本质暴露或有酸蚀症风险的患者，在使用美白牙膏时需考虑到牙齿过度磨耗的风险”。

### 专业牙齿美白需在口腔医师评估监控下进行

5月12日，记者在黑猫投诉平台输入关键词“美白牙膏”检索发现，共有170条投诉，其中涉及的品牌有高露洁、佳洁士等外资及合资品牌，还有云南白药、舒克、参半等本土品牌，且大多数投诉指向其美白宣传与实际效果不符。

桑金华表示，美白牙膏主要改善牙齿表面的外源性色斑，对内源性着色(如四环素牙、氟斑牙)效果有限。若追求明显效果与安全性，应在医生指导下接受专业治疗。“消费者应结合自身口腔状况理性选择，切勿盲目追求速效。”

赵晓一建议，不要盲目相信那些宣称能快速美白的牙膏，而要养成常规保健牙齿的习惯，避免一些错误的饮食习惯和牙齿清

洁方式。对于一般患者或色素不是特别大量的人群，如果想拥有健康靓丽的牙齿，可以寻求专业口腔美白治疗。“这是需要专业口腔医师评估和监控的治疗。专业的美白治疗，不会造成牙齿的损害，不影响牙齿健康，是安全有效的。”赵晓一表示，专业的牙齿美白主要包括诊室美白和家庭美白，二者的差别主要在于所使用美白剂的浓度和美白治疗所需的时长不同。口腔医生会根据牙齿的情况进行个性化评估，选择合适的治疗方式进行美白。

据悉，2023年12月起，国家市场监督管理总局发布的《牙膏监督管理办法》(以下简称《办法》)全面施行。按照《办法》第十

三条要求，“牙膏的功效宣称应当有充分的科学依据。牙膏备案人应当在备案信息服务平台公布功效宣称所依据的文献资料、研究数据或者产品功效评价资料的摘要，接受社会监督”。

北京市京哲律师事务所高级合伙人张苗指出，牙膏产品功效宣称应遵循《中华人民共和国广告法》，宣称内容应真实、合法，并以健康的形式表达，不得使用医疗用语或者易与药品、医疗器械相混淆的用语，不得含有虚假或者引人误解的内容，不得欺骗、误导消费者。“如果消费者不慎购买了涉嫌虚假宣传的产品，可以去相关部门进行投诉维权或向法院提起民事诉讼。”(央广网)

## 冰雹过后 北京各险种报案 近3万件 造成车损如何理赔 机构答疑

就13日北京多地区强对流天气并伴随冰雹造成的车损如何理赔等问题，记者采访了监管部门、行业协会、保险公司，为办理车辆因冰雹受损理赔答疑解惑。

冰雹砸车能不能理赔、怎么理赔？人保财险北京分公司理赔专员介绍，目前冰雹灾害已纳入车险保障范围，如车辆的车漆、玻璃、天窗、后视镜等因冰雹受损，只要此前投保车险险种就可以报案，保险公司均受理赔付。居民可联系投保公司的保险专员进行报案，将行驶证、驾驶证、受损视频图片等资料上传。其中，玻璃受损和车身受损可合并一案定损。

保险理赔难吗、快吗？多家保险公司已开通理赔绿色通道，人保财险北京分公司落实“三免四快”理赔服务举措，即免现场查勘、免气象证明、免费事故救援；快速无差别救援、快速定损、快速维修、快速赔付。平安产险北京分公司对个人客户实行万元以下案件“免气象证明、免现场查勘”，1小时快速到账；太平洋产险北京分公司开通理赔绿色通道，简化理赔流程、优化服务环节，全力提升理赔效率。

北京保险行业协会相关人员介绍，首先要及时报案，发生保险事故后，消费者可通过保险公司官方客服电话、App或微信公众号等方式及时报案，提供保单号、身份信息、损失情况等。其次，也要关注进度，消费者可以通过保险公司官网、App随时跟进查询理赔进度。

13日15时，北京市气象台发布雷电黄色预警。16时至夜间，北京昌平、顺义、海淀、门头沟、西城等多地区出现强对流天气并伴随冰雹。国家金融监督管理总局北京监管局介绍，截至14日12时，北京地区财险机构累计受理各险种报案合计2.82万件、估损金额1.93亿元，其中车险报案2.81万件、估损金额1.87亿元；农险报案9件、估损金额1.27万元。(陈旭)

**灵芝三菇售价500克350元**  
自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼82700029(大别山老庄)

### 招商信息

无锡市梅园景区为国家AAAA级旅游景区，为进一步丰富景区旅游业态和商业配套，提升商业品质，实现利益共享，我景区本着“公平、公正、公开”的原则，面向社会公开招商，相关内容公告如下：

项目一：景区内花园壹号一茶空间，建筑面积950㎡，计划经营特色茶饮，年租金招商底价29.82万元。项目二：景区内东横山林下空间，场地面积500㎡，计划经营特色民宿，带资建设投入不低于250万元。

以上二项招商信息，经营者需具备一定的品牌知名度或行业特色。同等条件下品牌连锁企业高品质文化项目优先。有意承租者须在本公告公布有效报名日期内，向梅园景区报名登记并递交相关资料。

招商递交意向资料时间：2025年05月12日—2025年05月21日  
咨询报名地址：无锡市梅园景区商业运营部  
联系电话：0510-85516739。

### 注销公告

无锡市惠山区农村经济学会理事会决议，拟向登记机关申请注销登记，同日成立财务清算组。请本会债权人于本公告发布之日起45日内向本会财务清算组申报债权。特此公告。地址：无锡市广瑞路699号，联系人：陆斌伟，电话：13906170568。  
无锡市惠山区农村经济学会清算组  
2025年5月15日

●遗失无锡市恒泰智慧科技有限公司公章、合同章各一枚，声明作废，寻回后不再使用。

**《江南晚报》分类  
广告刊登热线  
13771189893**