

优选宝宝防晒霜，安享夏日阳光

文 / 广州医科大学附属妇女儿童医疗中心 关睿明



关键词：儿童防晒霜；纳米颗粒；防晒喷雾；二氧化钛；植物提取物

暑假来临，又到了一家人外出游玩的好时节。说到户外活动，防晒自然少不了。儿童皮肤角质层薄，对紫外线及外来物质的抵御能力较弱，因此防晒产品的安全性比功效更重要。面对市场上琳琅满目的儿童防晒产品，如何为宝宝挑选一款合适的防晒霜，成为许多家长关心的话题。

一、物理防晒：基础首选，警惕纳米级颗粒

物理防晒剂（如氧化锌、二氧化钛）通过反射或散射紫外线达到防护目的，稳定性高且致敏率低，是儿童防晒的基石。然而，传统氧化锌因颗粒粗大，往往质地

厚重、涂抹后泛白明显，影响使用体验。

目前，厂商主要通过改变颗粒形态（如新型超细片状氧化锌）或优化粒径工艺来改善肤感，使产品更轻薄、透明。但需明确：颗粒并非越小越好。儿童角质层尚未发育完全，当防晒颗粒达到纳米级别（粒径小于100 nm）时，经皮渗透风险显著增加，甚至可能进入血液。根据我国《儿童化妆品监督管理规定》，儿童化妆品原则上禁止使用纳米级别的原料，仅在不可替代且具备充分安全性证据的情况下方可例外。因此，家长在选购时务必查看成分表，若出现“纳米”等字样，应立即回避。

此外，部分产品采用水包油型复合乳化体系以提

升涂抹舒适感,但该体系水溶性较高,可能降低防水效果,亲水活动后需按说明书及时补涂。

二、配方安全:警惕光催化与“天然”陷阱

1.二氧化钛的光催化风险与对策

二氧化钛在紫外线照射下可产生高活性自由基,攻击皮肤细胞及内部的DNA,诱发皮炎并加速皮肤老化。目前,专业厂商多通过添加抗氧化剂(如维生素C、维生素E)来中和自由基。

2.植物提取物并非必要

红没药醇、水黄皮籽提取物、花榈木树皮提取物及金盏花提取物等植物成分常被宣传为“温和、天然”,但天然不等于温和。这类提取物不仅不能提升产品的防晒效果,反而可能增加致敏风险,建议消费者首次使用前进行局部过敏测试。事实上,配方精简、不含额外植物添加的产品,安全性更可控。

三、剂型禁区:避免使用防晒喷雾剂

防晒喷雾的微粒多为纳米级,不仅存在经皮渗透风险,还可经口鼻吸入呼吸道,诱发急性过敏性肺炎。近年来,相关病例已有报道。因此,儿童应尽量避免使用防晒喷雾,家长选购时建议直接选择涂抹型产品,以降低吸入风险。

四、分龄防晒策略

1.年龄在6个月及以下的婴儿

不建议使用任何防晒霜,应优先采取戴遮阳帽、打遮阳伞等硬防晒措施,同时避免在日照强烈时间段外出。

2.年龄在6个月以上的婴幼儿及儿童

外出时,应优先采取硬防晒措施,在此基础上可于暴露部位涂抹防晒霜,首选物理防晒产品。游泳或大量出汗后,需按产品说明书及时补涂。

五、选购标识:认准“小金盾”

“小金盾”是我国儿童化妆品的专有标识。自2023年5月1日起,所有儿童化妆品(包括进口产品)均须在销售包装展示面标注“小金盾”标志。家长应通过正规渠道购买带有此标识的产品。

六、结语

总而言之,为儿童选择防晒霜,应当认准“小金盾”标识,避开纳米级颗粒与喷雾剂型,根据年龄差异采用不同策略。只有做到这些,才能在享受夏日阳光的同时,为宝宝的肌肤提供安心的呵护。

本文编辑:王佳昕

