

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

PART 1

漱口水原來這麼用 N 個錯誤觀念大釐清

為了讓口腔清潔、口氣清新，許多人會使用漱口水來清潔口腔，但也有不少人在使用漱口水後依然口腔衛生不良，為什麼呢？其實很多人使用漱口水的方法並不正確！食藥署邀請陳俊龍牙醫師分享漱口水知識、常見錯誤用法，以及如何正確使用漱口水。

陳俊龍牙醫師表示：臨床上錯誤使用漱口水的人其實非常多，最常見的錯誤行為為包含：只用漱口水而不用牙刷與牙線清潔、用完漱口水後又用清水漱口，或是漱口水的使用頻率過高，可能會過度刺激口腔粘膜，導致粘膜脫落或紅腫等。

牙線+牙刷+漱口水 三大工具備起來

陳俊龍牙醫師強調，牙齒清潔絕不是漱口水就能解決，建議口腔的清潔順序是：

- (1) 先使用牙線將齒縫的食物殘渣去除。



- (2) 使用牙刷將牙齒表面與牙縫清潔乾淨。

- (3) 最後使用漱口水，清除縫隙中可能殘留的細菌。
建議使用漱口水時，至少在口中維持30秒~1分鐘，最久到2~3分鐘也沒問題。切記漱口水用完之後，不需要再以清水漱口，以免將有效成分沖掉。

此外，可在刷牙後等待一段時間，讓牙膏發揮功能後，再使用漱口水效果會更好。若是生活忙碌難以等待時間者，也可將漱口水放置在工作地點旁，利於隨手取用，讓您的潔牙過程更完整！

PART 2

人人都可使用漱口水？六歲以下不適用

琳瑯滿目的漱口水商品，使用方式與成分大不相同，到底該如何選擇？陳俊龍牙醫師表示：一般漱口水主要功能為清潔牙齒、幫助清除牙菌斑、預防口腔異味與保持口腔潔淨等；藥用漱口水則作為口腔內殺菌消毒使用。同時，使用漱口水也必須配合正確的刷牙習慣，才能達到預期效果。

食藥署提醒：藥用漱口水大多為成藥或是醫師藥劑生指示藥品，有效殺菌成分 chlorhexidine gluconate 或 cetylpyridinium chloride 符合規定濃度範圍。成藥漱口水可於藥局、藥商、百貨店、雜貨店及餐旅服務商等五大業者購買；指示藥品的漱口水則須於藥局購買；一般漱口水則在市售商店即可購買，如含氟漱口水（總含氟量 1500ppm 以下）。

民衆在購買漱口水時，無論是那一種產品，務必閱讀標示，了解產品的成分與使用方式，確認是否符合自己的需求，適時適量使用；並且可選擇成分不含酒精者，較不刺激口腔。若是購買藥用漱口水，須注意產品標示上是否有合格的許可證字號。

購買前先諮詢牙醫師 依自身狀況選擇

購買漱口水前可先與牙醫師討論，依自己的口腔狀況，如：牙周病、蛀牙或抗敏感等情形，確認哪種成分、效果的漱口水適合自己，也能了解正確使用方式與頻率，例如含氟漱口水的使用頻率就與其他漱口水不同；而漱口水的使用務必參考標示與醫生指示。陳俊龍醫師也提醒：為避免小朋友誤吞，漱口水不建議6歲以下孩童使用，6-12歲孩童使用時，需要家長在旁邊指導。

一般牙膏與漱口水納入化粧品管理 使用更安心

食藥署為加強一般牙膏與漱口水之安全管理，自2021年7月1日起將一般牙膏與漱口水納入化粧品管理。此類產品上市前需完成登錄、製造場所須符合化粧品製造工廠設廠標準，並且須符合化粧品相關法規，讓民眾使用此類產品時更有安全保障。



PART 3

抽神經、保牙齒 根管治療大剖析

許多人都有牙痛經驗，引起牙痛的原因多是牙髓發炎所造成，而引起牙髓發炎最主要的原因，就是蛀牙。當蛀牙太深、牙齒破損太大、受外力導致牙神經受損，使牙齒劇烈疼痛或牙神經管外露時，就需要進行根管治療，也就是俗稱的「抽神經」。



食藥署進一步說明根管治療的過程：開啟牙齒髓腔，移除牙根內發炎及壞死的牙髓組織，再清創及消毒。最後以「根管封填」材料充填，以恢復牙根周圍組織的健康，不僅能解除牙齒的疼痛，也可恢復咀嚼的功能。

根管封填 生物相容性材料受矚目

緻密的根管封填是根管治療成功的關鍵，目前最常見傳統的封填材料為「馬來膠針」（gutta-percha point），由馬來膠、氧化鋅、金屬硫酸鹽及樹脂組成，材質具延展性、惰性強、且在生物體內沒有排斥反應，因此廣泛應用於臨床治療。

「三氧礦化物」（mineral trioxide aggregate, MTA）則是近年來極受矚目的生物相容性材料，它具有生物活性、親水性、不透射線性、密封性、抗菌力和低溶解度，且能促進較好的癒合及牙髓低炎症反應。隨著此材料的使用度越來越廣，也開始出現其他類似的混合材料，並依其不同的成份與性質，展現出不同的材料特性。

根管糊劑 填補細縫更完整

此外，根管糊劑主要是當作主成分材料之外的介面，包括：氧化鋅丁香油酚、氫氧化鈣基底、玻璃離子基底、樹脂、生物陶瓷基底等，主要用來填充核心旁的細微空間，至於用哪種材料當作充填核心及糊劑，醫師會依照病人治療狀況而有不同的選擇。食藥署提醒：根管治療後須依醫生指示執行術後照護，並依醫囑回診。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第844期）