

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」

長輩這邊請 專家教您正確照護活動式假牙

隨著年齡增長，許多長輩都有配戴活動假牙的需求，但是，每天應該戴多久？應該使用假牙黏著劑與清潔劑嗎？食藥署邀請臺北醫學大學口腔衛生學系黃茂栓教授來為民衆做詳細說明。

黃茂栓教授指出，無論是全口式或局部的活動假牙，都是可拆卸、且須靠口腔黏膜與固定牙做支撐。配戴的目的，主要是要重建缺牙、重建咀嚼力，並且能好好磨碎食物並吞嚥。此外，活動式假牙對於口腔的支撐性、外型的美觀、及清楚的發音都有幫助。

然而，這些活動裝置可以 24 小時配戴嗎？黃教授指出，民衆應該在三餐飯後取下清潔，避免藏污納垢、產生異味，若有社交需求可套回，直到晚上睡前再取出清潔，並讓口腔放鬆，直到隔日早餐前再套上即可。

使用假牙清潔劑 澈底清洗不殘留

正確清潔，是保護假牙最重要的一件事！在清潔假牙時，應使用軟毛刷，可預防假牙損傷，並避免牙菌斑和其他細菌滋生。若是搭配假牙清潔錠或清潔粉，一定要將假牙取下做清潔，並用大量清水沖洗乾淨。過去曾有民衆將假牙清潔劑直接放入口中洗漱，黃教授強調，此舉可能造成清潔劑中的化合物對口腔黏膜造成刺激與傷害。

至於要不要使用假牙黏著劑？黃教授指出，正常情況下，做好的假牙會讓牙基與咬合達到平衡。但是，隨著使用時間越久，牙床骨頭會隨著時間漸進的萎縮，假牙可能會因為不密合而慢慢鬆脫，讓人想藉由假牙黏著劑來固定。建議最好的方法是定期

看牙醫，檢視活動假牙的密合度，進而調整、維修假牙，才是穩健配戴的好方法。

食藥署提醒，假牙清潔錠與假牙黏著劑都屬於第一等級醫療器材，民衆購買前應認明產品的醫療器材許可證，並詳閱說明書，確保買到的是合法醫療器材。使用後也應該澈底清洗，避免過敏反應。

別忘了，活動假牙需要靠天然牙支撐，因此，保護好您的真牙非常重要，提醒長輩們平時維持口腔衛生，定期做口腔健康檢查，讓您擁有一口健康的牙齒。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 984 期）

夜尿增加骨折機率 死亡率 民衆不可不慎

許多 65 歲以上的老年人都有夜尿問題，往往也習以為常，不知道夜尿的嚴重性！泌尿科戴定恩醫

師指出，夜尿已被證實會增加死亡率跟骨折機率，因夜晚頻繁起床尿尿，容易造成跌倒、骨折，若行動不便需臥床，活動力下降，身體機能也會下降，增加死亡率。另外，夜尿會影響睡眠品質，使白天沒有精神，影響身體內分泌。

良好生活習慣 改善夜尿問題

戴定恩醫師提醒，夜尿問題除了找到病因、藥品輔助外，更重要的是生活習慣！建議睡前3小時盡量不喝水、過了中午12點後避免咖啡與茶類的攝取，因咖啡因有利尿效果，會增加膀胱敏感度。另外，不論男女都可以做凱格爾運動，練習骨盆底肌肉的收縮與放鬆運動，幫助減緩膀胱感覺神經的過度敏感。

食藥署提醒，民眾在接受藥品治療夜尿時，務必向醫師詳述目前的用藥狀況，並依照醫囑服藥，如有服藥問題也可諮詢藥師，以減少副作用發生，發揮藥物療效。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第961期）

利用熱能減少皺紋與細紋

所謂的電波除皺，是以高頻率的無線電波作為能量來源，透過探頭將熱能傳遞至真皮層或更深層的組織，利用熱能促使膠原蛋白收縮、增生及重組，進而達到減少皺紋及細紋的效果。

除皺的治療效果與儀器之探頭型態、作用參數及穿透深度等因素有關，當您患有免疫系統異常疾病、皮膚有發炎或過敏反應、裝有植入式心律調節器或心臟去顫器等，都不建議接受這項治療。

由於電波除皺產品繁多且各有優缺點，民眾應與醫師討論，充分瞭解各產品間差異及禁忌症等，由醫師審慎評估最合適的治療方案，並確實遵循醫師指示。

治療後 護理保養不可少

接受電波治療後，皮膚可能產生微乾、微紅、灼熱及腫脹疼痛等現象，應依照醫囑護理治療部位，像是加強防曬、避免接觸高溫或使用刺激性產品，一旦發生併發症，應及時回診，尋求專業協助。

食藥署強調，電波除皺系統屬於第二等級醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，始得輸入或製造。如需查詢醫療器材許可證產品相關資料，可至食藥署網站之許可證資料庫查詢 (<http://www.fda.gov.tw>> 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫 > 西藥、醫療器材許可證相關查詢)；如有發現醫療器材不良品或使用醫療器材引起之不良反應，請至藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 或撥打不良反應通報專線：02-23960100 通報。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第986期）

夜尿問題該怎麼辦？

- ▶ 找到病因、藥品輔助
- ▶ 良好生活習慣，例如：
 - 睡前3小時儘量不喝水
 - 午後避免飲用含咖啡因的飲品
 - 凱格爾(骨盆底肌肉)運動法

「紋」之色變 一起認識電波除皺

隨著年齡增長，您是否發覺自己開始產生細紋及皺紋呢？近年來，由於科技的快速發展及大眾對外貌的日益關注，醫學美容成為了熱門話題！無論是走在路上、在家看電視或滑社群軟體，宣稱可以達到拉提、緊緻肌膚或去除皺紋等療效的醫美廣告幾乎隨處可見，民眾的選擇也愈來愈多，今天就讓食藥署帶您一起認識電波除皺。

關於電波除皺， 人人都適用嗎？

當您患有免疫系統異常疾病、皮膚有發炎或過敏反應、裝有植入式心律調節器或心臟去顫器等，都不建議接受這項治療。