



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品



2021年11月19日  
發行人：吳秀梅 署長

## 安全週報

第844期

## 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！食品藥物管理署（下稱食藥署）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秒至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！

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秒至1分鐘，最久到2-3分鐘也沒問題。漱口水用完之後，不需要再以清水漱口。