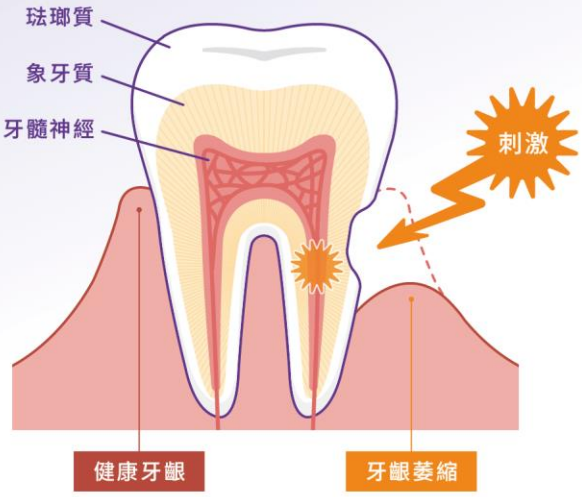
日日知識庫
# 藥物食品安全週報
歡迎訂閱電子報
DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER
2026年9月11日
發行人：姜至剛
第 1095 期

## 抗敏感牙膏怎麼選、怎麼用？牙醫師一次說明白

牙齒遇到冷、熱、酸、甜食物時感到痠軟不適，是不少民眾常見的困擾。市面上抗敏感牙膏種類多元，成分與作用方式各有不同，讓消費者在選購與使用上時常感到困惑。食品藥物管理署邀請社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會牙科醫師黃茂栓醫師說明牙齒敏感的常見原因、抗敏感牙膏的作用原理，以及使用時的注意事項，協助民眾建立正確的觀念。

### 牙齒為什麼會敏感？認識抗敏感牙膏作用原理

黃茂栓醫師解釋，牙齒敏感常見原因包括牙齦萎縮、琺瑯質磨損、磨牙習慣、刷牙過度用力，以及蛀牙或牙周疾病等。當保護牙齒的琺瑯質受損，或牙根因牙齦萎縮而暴露時，象牙質中的微小管道（象牙小管）會直接受到冷、熱、酸、甜等刺激，進而將訊號傳至牙髓神經，引發短暫但明顯的痠痛感。







而抗敏感牙膏與一般牙膏最大的差異，在於是否含有降低牙齒敏感的成分。其作用機制主要分為兩類：

1. 抑制牙髓神經傳導，減少疼痛訊號傳遞
2. 在牙齒表面形成保護層封閉象牙小管，降低外界刺激進入牙齒的機會。

由於作用需要時間累積，因此抗敏感牙膏並非立即止痛產品，通常需持續使用數週後，才能逐漸感受到改善效果。

### 持續使用才有效，出現這些情況應儘快就醫

黃茂栓醫師指出，使用抗敏感牙膏最重要的原則是持續使用。無論是抑制神經傳導或封閉象牙小管的成分，都需要一定時間累積效果，因此不建議使用幾天後就停止。



一般而言，若本身有牙齒敏感問題，可直接將抗敏感牙膏作為日常牙膏長期使用，不需特別與一般牙膏輪替，以免影響效果累積。

而值得注意的是，抗敏感牙膏主要用於舒緩因象牙質暴露所引起的敏感症狀，並非所有牙齒疼痛問題都能透過牙膏改善。若敏感症狀反覆發生，或伴隨其他不適情形，仍應進一步找出真正原因。



## 日常習慣愛注意

除了選擇適合的牙膏外，日常口腔清潔習慣同樣重要。若持續以過大力道刷牙、經常攝取酸性食物或飲料，或有磨牙習慣，即使使用抗敏感牙膏，也可能持續刺激牙齒，影響改善效果。建議使用軟毛牙刷，並採取正確刷牙方式，以減少牙齒與牙齦組織受到不必要的磨耗。




此外，許多抗敏感牙膏同時含有氟化物，不僅能降低敏感，也能強化琺瑯質及預防蛀牙。對於蛀牙高風險族群或年長者，可依牙醫師建議定期接受塗氟治療，以進一步保護牙齒健康。

## 黃茂栓醫師提醒

- 若持續使用抗敏感牙膏數週後仍未改善，甚至症狀加劇，應考慮是否與蛀牙、牙齒裂痕、牙髓發炎等疾病有關。
- 若出現劇烈疼痛、冷熱刺激後疼痛持續不退、夜間疼痛、自發性疼痛，或咀嚼時明顯不適等情況，應儘速就醫檢查。
- 若敏感集中於單顆牙齒，或敏感範圍持續擴大，也不宜僅依賴抗敏感牙膏改善。抗敏感牙膏可作為日常口腔保健的輔助工具，但若症狀持續或反覆發生，仍應尋求專業診斷，才能找出真正原因並及早治療。

文字撰寫｜遠見50+編輯群

# 牙膏可以改善牙齦出血嗎？認識牙膏規定與選購

在日常生活中，牙膏是一種幾乎人人每天都會使用的口腔清潔產品，我國自2021年7月1日起，已將非藥用牙膏納入化粧品管理。由於牙膏使用頻率高，且使用時接觸口腔黏膜，可能會造成少量吞入，因此其成分安全性一直是消費者關心的議題。