

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。

刷牙流血，應找出真正原因

很多人刷牙時出血，第一個反應就是「需要止血」。事實上，刷牙出血多半與牙齦發炎或牙菌斑堆積有關，根本原因通常是口腔清潔不足或牙周健康問題。建議改善方式包括：



正確刷牙並使用牙線



控制牙菌斑與牙結石



必要時接受牙科治療

牙膏可添加止血成分嗎？認識相關規定

近年來，有人提出是否可在牙膏中添加 Aminocaproic acid（氨基己酸），以改善牙齦出血問題。Aminocaproic acid是一種合成胺基酸衍生物，主要作用抑制纖溶酶活性與促進止血，臨床上主要應用於手術後止血或出血相關疾病的治療。過去部分業者曾將該成分添加於牙膏產品中，宣稱可改善牙齦出血或提升修護效果。

然而，Aminocaproic acid屬於醫療用途藥品，倘在未經醫師評估下長期接觸該成分，可能帶來健康風險。基於保護消費者健康，衛生福利部於2025年3月公告修訂「化粧品禁止使用成分表」，將Aminocaproic acid 列為化粧品禁止使用成分，因此合法販售的化粧品均不得添加該成分，違者將依法處理。

食藥署小提醒

- **選購及使用化粧品時注意以下事項：**



選購成分標示完整的產品



避免購買來源不明或宣稱具醫療療效的化粧品



使用後若出現紅腫、刺痛、發炎等不適反應，應立即停止使用

- 發現疑似不良品或使用後產生不良反應，可透過食藥署「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行通報。
- 歡迎加入「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，掌握最新化粧品安全消息。