

此為空白頁

## **警告：切勿侵犯版權**

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

要徹底清潔牙齒並不容易，因為牙齒不一定生得齊整，而且大部分凹凸不平，因此很多人會刷不乾淨或有牙石。好的牙刷會否刷得乾淨一點？買牙刷要注意什麼？刷牙只可清潔牙齒表面，如要清潔牙縫，可用牙線或牙縫刷，兩者應怎選擇？漱口水是否日日用才有效？



# 如何揀選牙刷牙線？ 漱口水有效嗎？

最佳的刷牙時間是早上及睡覺前。刷牙主要是清除牙菌斑和清理牙齒表面的食物碎屑、牙垢和色素，並可適度按摩牙齦，同時將牙膏中所含的氟化物或治療藥物塗於牙齒表面，達至防止蛀牙，增進牙齒的健康。

## 牙刷的選擇

到底哪款牙刷最適合使用？目前尚未有定論。牙醫普遍認為牙刷只要符合個人需求和刷牙方法合適便可。

選擇牙刷時可考慮以下幾點：

**1. 刷頭大小：**以易伸入口腔內，且能操作自如，較易刷到後牙和舌側為佳。成人用的刷頭長度應相當於一元硬幣直徑，兒童用的刷頭應相當於五角硬幣的直徑。

**2. 刷頭形狀：**任何形狀皆可，但以細小刷頭較佳，有利伸入牙齦溝內及牙齒不易刷到的部位。

**3. 刷毛排列：**直排3至4列，橫排6至8列便足夠，刷毛形狀以平頭為佳。

**4. 刷毛質地：**宜軟硬適中，但以較軟適宜，因太硬易傷牙齦，不過太軟則不能刷掉牙菌斑。

**5. 刷毛形狀：**只要頂端不太尖銳，不會弄損牙齦，是否有圓球設計或尖頂並不重要。

要檢測牙刷刷毛是否軟硬適中，買回

家後利用手背試刷，如皮膚變紅或有白痕，可能是刷毛較硬或太大力所致，應選擇較軟的刷毛或以較輕力刷牙。

## 每3至4月更換牙刷

刷牙後要用清水將牙刷沖洗乾淨，以刷毛向上方式放在通風良好處，以免霉菌滋生或黃垢積聚於刷毛底部，舊牙刷刷毛雖未用至歪斜或磨損以致影響刷牙效能，



成人用刷頭長度應相當於一元硬幣直徑，兒童用的則相當於五角硬幣直徑。

# 漱口水有用嗎？

口腔內藏有不少細菌，可能引致牙患。不少人認為只要用上消毒或殺菌的漱口水，便有助減少細菌或消除口氣，減少牙患的機會。

## 漱口水含殺菌成分

市面的漱口水有多種配方，可能採用不同的殺菌成分，例如：百里酚 (Thymol)、十六烷基氯化吡啶 (或稱西吡氯銨, cetylpyridinium Chloride, 簡稱CPC)、三氯生 (tridosan)、葡萄糖酸氯己定 (chlorhexidine gluconate) 及二葡萄糖酸氯己定 (chlorhexidine digluconate)，部分更添加氟 (fluoride) 來預防蛀牙。漱口水一般含酒精 (alcohol 或 ethanol) 成分，酒精的含量約由9%至26%。



含葡萄糖酸氯己定的漱口水可抑制牙菌膜的形成，但長期使用可能令牙漬容易沉積於牙齒表面及影響味覺。

在上述數類殺菌成分中，葡萄糖酸氯己定被證實有效抑制牙菌膜滋長，防止牙周病。但如果長期使用，會令牙漬容易沉積於牙齒表面及影響味覺。牙醫一般會視乎情況處方含葡萄糖酸氯己定的漱口水給有需要的人使用，例如牙周病患人士短期使用可幫助去除牙菌膜，或用於口腔潰瘍或做完口腔手術的人士。至於其他消毒或殺菌成分的漱口水，功效約可維持數小時。

## 用漱口水後毋須用清水漱口

漱口水不可吞服，很多人習慣用漱口水後立即用清水再漱口，這做法會大大減低漱口水的功效。若有需要用，正確使用漱口水的的方法是每餐後或臨睡前先刷牙以清除牙菌膜，再按產品指示，把適量的漱口水含在口腔內約一分鐘，如能在喉嚨深處含漱更佳，吐出漱口水後毋須用清水再漱口，半小時內勿進食、飲水或吸煙。一般來說6歲以下兒童最好避免用漱口水，以免吞服。

## 漱口水要妥善存放 免被兒童錯飲

根據英國及美國的資料，漱口水易用、款式多又易買到，但始終含有藥效成分 (例如大部分含大量酒精)，但大部分卻沒有防止兒童誤用的樽蓋 (child-resistant cap) 設計，由於顏色鮮艷，氣味吸引，家長需特別留意避免兒童誤服，應將漱口水妥善存放，不要讓兒童接觸或把玩。此外，部分人士使用含酒精的漱口水可能感到口部及嘴唇乾燥不適，甚至暫時失去味覺。口部常感乾燥的人士或可考慮不含酒精成分的漱口水。

根據衛生署的資料，對一般人而言，如果每天起床及睡前用含氟化物的牙膏及牙刷徹底清潔牙齒，就毋須使用含氟化物或防牙菌膜的漱口水。

*Rinse mouth thoroughly for 30 seconds and rinse with water immediately after use.*

徹底漱口30秒鐘後吐出。

Also Contains: Water Alcohol 9.84%, Glycerin in 0.025%, C142090 temporary alteration in taste perception.

一般漱口水含酒精成分，消費者可留意標籤資料。



## 常用含酒精漱口水會否增加患癌風險？

早前《澳洲牙醫期刊》Australian Dental Journal 一篇文章的作者在回顧一些研究後，認為常用含酒精漱口水可能與提高患口腔癌的風險有關連，因而引起大眾關注，本會向衛生署及香港牙醫學會查詢對使用含酒精漱口水的意見。



聲稱不含酒精的漱口水。

## 香港牙醫學會意見

該會表示含酒精漱口水會否增加患癌風險的問題仍有爭議，有文獻表示有潛在風險，有些則認為沒有。消費者要視乎個人需要，牙醫檢查後可作出有關建議。牙科醫生有需要時會處方含葡萄糖酸氯己定的漱口水給病人使用，但用者須注意只宜作短期使用及要留意使用說明。

## 衛生署意見

衛生署表示對於含酒精成分的漱口水會否增加患癌風險，目前的科學研究未有定論，暫時並未有證據顯示使用含酒精漱口水與增加患口腔癌風險有直接關係。要預防兩種最常見的牙患—蛀牙和牙周病，我們應每天早上起床及晚上睡前用含氟化物牙膏刷牙及每天使用牙線，徹底清潔牙齒，**一般人是**不需要用漱口水的。因此，如需選用漱口水，應先徵詢牙科醫生的意見。至於購買含葡萄糖酸氯己定的漱口水，毋須出示處方，但必須在牙科醫生指導下使用。



牙線可分含蠟(waxed)和不含蠟(un-waxed)兩種，含蠟牙線易在牙縫間來回拉扯。



牙縫刷有不同大小，若不知道哪款適合，可由小刷開始用起。

但可能蘊藏不少能引致牙齦炎或牙周病的有害細菌，一般來說建議每3至4個月便更換新牙刷。初病或病癒後都建議更換牙刷。

刷牙只是保持口腔健康的第一步，無論用電動牙刷或手動牙刷，刷牙時不要過度用力以免刷傷牙肉或損害牙齒表面，並且要注意刷到牙肉邊緣(牙齦)。除了刷牙外，還要配合使用牙線及進行口腔檢查，才是維護口腔健康的不二法門。

## 牙線及牙縫刷

牙刷刷不到的部位(例如牙齒鄰面)，便要用牙線清潔，可以使口氣清新，及阻止牙齦疾病惡化。牙線分含蠟(waxed)和不含蠟(un-waxed)兩種。含蠟的牙線表面較潤滑，易在牙縫間來回拉扯及運用，較適合初用人士。若論清潔效果，則不含蠟的牙線較佳。牙線也有粗幼之分，較粗的牙線適合牙縫較大的人士用，一般人通常只需用較幼的牙線便可。

牙線棒是一種輔助使用牙線的道具，市面的即棄式牙



線棒多屬刀型，棒上的牙線要拉得緊才能有效清潔牙齒鄰面，所以選購時必須注意牙線的鬆緊。

若牙間縫隙大，建議使用牙縫刷。牙縫刷頭呈圓錐或圓柱型，並帶有刷毛，適合

牙縫隙較大、配戴牙齒矯正器或牙橋、植牙或剛動過牙齦手術人士使用。牙縫大小因人而異，所以牙縫刷也有不同大小，若不知道牙縫大小，可由小刷開始試用，直至找到合適的大小。

## 衛生署建議

要保持口腔清潔，衛生署建議：

1. 每天用正確方法早晚刷牙兩次，每次要徹底清潔每個牙齒的表面，用含氟牙膏可減少蛀牙，並用其他牙齒護理產品例如牙線、牙線棒或牙縫刷等清潔牙縫間的污垢，減少牙菌膜積聚。
2. 每餐之間以清水解渴，每次進食最好相隔最少個半小時，以便唾液有足夠時間中和由細菌分解食物中糖分和澱粉質後產生的酸質。
3. 平日盡量減少攝入過量的糖分或酸性食物或飲品。
4. 避免吸煙。
5. 每年最少做一次口腔檢查，保障牙齒健康。