

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。

電動牙刷 不比普通牙刷優勝？



香港人常患但往往易於忽略的口腔疾病是蛀牙和牙周病，大部分人都患有一種或兩種牙患。如要改善口腔健康，防止牙患惡化，好好保護我們的牙齒，用電動牙刷是否好方法？什麼款式的電動牙刷能較有效地防止牙患？除刷牙以外，還有其他方法幫助改善口腔健康嗎？

幾乎每個人都有牙患

2006年衛生署以電話訪問2,000名年齡介乎18至64歲人士，調查中八成以上人士稱每天刷牙兩次或以上，接近四分之一每天最少用牙線一次，但最少每年檢查牙齒一次的人士則少於四成。接近六成受訪者評估自己的口腔健康狀況為「一般」，約一成受訪者認為屬「差」或「非常差」。

上述結果和2001年口腔健康調查的結果大致相若，2001年的調查顯示幾乎每個人都患有一種或兩種牙患，最被人忽略的口腔疾病是蛀牙和牙周病，約有八成三

歲以上受訪者有牙周袋，反映港人護齒方法可能有待改善。

在大部分情況下，及早發現牙齒和牙齦疾病可預防牙齒過早脫落，要保持口腔清潔衛生，每天刷牙當然不可少，刷牙怎樣才刷得乾淨，選用哪款牙刷，如何使用其他牙齒護理產品，原來大有學問。

電動牙刷效能研究

電動牙刷的價錢愈來愈大眾化，不少人用來替代傳統的手動牙刷刷牙。英國獨立研究機構（Cochrane Collaboration）於

2003年及2005年先後發表綜述報告，有系統地審視及分析大量有關電動牙刷和普通手動牙刷的測試報告，電動牙刷按動作模式（mode of action）歸納為數類，包括上下震動（side to side action）、單向旋轉（circular）、來回旋轉（rotation oscillation）、超聲波（ultrasonic）及其他。兩個報告的分析結果均指出：

- 1) 無證據顯示電動牙刷會比普通手動牙刷導致較多牙齦損害或傷害牙齒；
- 2) 大部分電動牙刷的清潔效能不比普通手動牙刷優勝；
- 3) 有數據顯示來回旋轉模式的電動牙刷較可減少牙菌膜（plaque）和預防牙齦炎（gingivitis）。

充電型電動牙刷評分較佳

去年12月英國消費者協會（WHICH?）發表8款充電及9款電池驅動的電動牙刷的測試報告，根據刷頭刷動頻率及在齒間活動表現、使用方便程度、電池壽命和設備評分，結果顯示充電型電動牙刷整體評分較



刷頭來回旋轉。



刷頭上下震動。

高，其中兩個國際品牌「Oral-B」及「PHILIPS」的5個型號評分較高；新型號的售價往往比舊型號高，但評分也較高。部分乾電池型號的表現也不俗，售價也相對較相宜。

雖然大部分測試的型號在本港沒有售賣，但有關品牌的其他型號在本港甚為普遍，刷頭動作模式也以來回旋轉居多，測試結果特別是其結論，甚具參考價值。

測試結果顯示**電動牙刷可幫助活動能力較弱人士，例如手不容易抓緊東西或患關節炎人士，更有效地清潔牙齒。**但報告同時指出潔淨牙齒毋須花費大量金錢，正確的刷牙方法比選用哪款牙刷來得重要。

本港主要電動牙刷資料

本港市場所見電動牙刷多屬充電型，售價由百多元至千多元（見表一），視乎牌子及型號而定，一般來說，以新推出的型號售價最高，較舊的型號相對便宜。用乾電池的型號售價均在百元以內。電動牙刷替換刷頭的售價參差，由每個約\$6至\$168不等，由於刷頭須約3個月更換一次，選購時消費者宜同時考慮電動牙刷長遠的操作費用。

普通手動牙刷同樣有效清潔牙齒

由於電動牙刷比普通手動牙刷昂貴，消費者可按自己的需要考慮是否選用。其實只要刷牙方法正確（例如刷牙時不要過

度用力以免刷傷牙肉或損害牙齒表面）、注意刷到牙肉邊緣（即牙齦）。只要牙刷大小適中和刷得舒適，無論是哪個品牌的電動牙刷或普通手動牙刷，都同樣能清潔牙齒表面，清除牙菌膜和減少牙患。

刷足兩分鐘及用牙線

無論用電動牙刷或普通手動牙刷，要保持口腔清潔，衛生署建議：

- 每天用正確方法早晚刷牙兩次，每次（大約最少2分鐘）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清潔牙縫間的污垢，減少牙菌膜積聚。

- 每餐之間以清水解渴，每次進食最好相隔最少半小時，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。

- 平日盡量減少攝入過量的糖分或酸性食物或飲品。

- 避免吸煙。

- 每年最少做口腔健康檢查一次，保障牙齒健康。

每年檢查牙齒非常重要

雖然電動牙刷及普通手動牙刷都有助清潔牙齒，但清潔效能跟用法、牙齒或口腔情況有關。用法不正確，例如太大力刷會令牙齒受損，刷不到某些位置則令牙齒清潔不足，口腔情況例如牙齒的排列狀況有差異，會令某些位置特別易藏污垢，也需特別留心刷。

若有較理想的清潔效果及更有效防止蛀牙及牙周病，單單使用牙刷並不足夠，須配合其他牙齒護理用品例如牙線、牙線棒或牙縫刷等，以清除牙齒鄰面（牙縫兩

用牙線、牙線棒、牙縫刷清除牙齒鄰面，以防牙菌膜積聚。



怎樣用電動牙刷？

1. 將小量牙膏置於刷頭上。
2. 放電動牙刷於牙面才啟動開關，以免牙膏飛散。
3. 使用時，慢慢將牙刷置於每隻牙面上清潔，要注意將刷毛放貼牙齦。由於牙刷高速轉動，注意不要大力按壓牙刷及避免固定在某一位置上，以免用力過度磨損牙齒表面及引起牙齦退縮。
4. 用電動牙刷時刷牙動作較少，所以要注意每一隻牙及其牙面都刷到。
5. 移動牙刷直至刷完所有牙齒表面，才会有較理想的清潔效果。
6. 用完後按掣關掉牙刷，用清水沖洗牙刷頭後放回充電插座或適當地方備用。

怎樣用牙線？

1. 首先取出大約20-25厘米長的牙線，結成一個圈。用雙手的拇指及食指操縱一段約2厘米長的牙線。
2. 將牙線左右拉動，慢慢地讓它滑進牙縫內。
3. 把牙線緊貼牙齒鄰面成「C」字形，上下拉動，然後將牙線緊貼另一邊鄰面重複上下拉動的動作。

牙刷刷頭有不同的設計，使用時要注意刷到每隻牙齒的表面及牙齦，並須定期更換刷頭。



表一：市面部分電動牙刷資料

編號	牌子	產品資料	聲稱 原產地	每套 售價 [1]	每套附送的 刷頭數量 及型號 [1]	每包替換刷頭售價 [1]	電源 [2]	聲稱 刷頭 動作 模式 [3]	聲稱刷頭每分鐘 轉動速度 [4]	使用 時間 提示
成人用										
1	高露潔 Colgate	MOTION 動感型	中國	\$49.9	1	\$34.9 (2個)	2xAAA	RO	(截稿前未提供資料)	—
2	佳齒 Crest	電動牙刷 (專業型) SpinBrush PRO	中國	\$61.2	1	\$48.9 (2個)	2xAA	RO	7,500次來回旋轉	—
3	Oral-B	Triumph Professional Care 9000 D25526	德國	\$949	2 (EB25及 EB18)	\$149 EB25 (2個)	充電	RO	8,800次來回旋轉 40,000次前後震動	■
4		Professional Care 8500 D18545	德國	\$729	2 (EB18及 EB17)	\$85.9 EB17 (2個) \$139 EB17 (4個)	充電	RO	8,800次來回旋轉 40,000次前後震動	■
5		Sonic Complete S18525	德國	\$699	2 (SR18)	\$129 SR18 (2個)	充電	LS*	24,000 至 33,600次 上下震動	■
6		Professional Care 7500 D17525	德國	\$449	1 (EB17)	\$85.9 EB17 (2個) \$139 EB17 (4個)	充電	RO	8,800次來回旋轉 40,000次前後震動	■
7		Professional Care 5000 D15511	德國	\$339	1 (EB17)	\$85.9 EB17 (2個) \$139 EB17 (4個)	充電	RO	7,600次來回旋轉 20,000次前後震動	■
8		Vitality ProWhite D12013W	德國	\$239	1 (EB18)	\$129 EB18 (2個)	充電	RO	7,600次來回旋轉	—
9		Vitality Precision Clean D12013	德國	\$169	1 (EB17)	\$85.9 EB17 (2個) \$139 EB17 (4個)	充電	RO	7,600次來回旋轉	—
10		AdvancePower TX 450 D4510	德國	\$99.9	1	\$85.9 EB17 (2個) \$139 EB17 (4個)	2xAA	RO	9,600次來回旋轉	—
11		AdvancePower 400 D4010	德國	\$79.9	1	\$85.9 EB17 (2個) \$139 EB17 (4個)	2xAA	RO	9,600次來回旋轉	—
12		CrossAction POWER 4732	德國	\$49.9	1	\$44.9 CAP (2個)	1xAA	RO	7,200次來回旋轉	—
13	樂聲牌 Panasonic	EW-1035	日本	\$798	EW0923、 EW0931及 EW0940各2	\$54 EW0923 (2個) \$32 EW0931(2個) \$38 EW0940 (2個)	充電	LS*	34,000次上下震動	■
14		EW-1031	泰國	\$298	2(EW0910)	\$27 EW0910 (2個)	充電	LS*	26,000次上下震動	—
15		EW-1160	泰國	\$198	1(EW0981)	\$33 EW0981 (1個) RO \$14 EW084 (2個) LS	充電	RO/ LS	2,500次至3,000次 來回旋轉	—
16		EW-122	泰國	\$99.0	1	\$12 EW081(2個)	1xAA	LS	—	—
17	飛利浦 PHILIPS	Sonicare FlexCare HX6932	美國	\$1,498	2	\$88 HX6011/HX6021 (1個) \$218 HX6013/HX6023 (3個)	充電	LS*	31,000次兩側擺動	■
18		Sonicare FlexCare HX6902	美國	\$1,248	2	\$88 HX6011/HX6021 (1個) \$218 HX6013/HX6023 (3個)	充電	LS*	31,000次兩側擺動	■
19		Sonicare Elite e9500 HX9552	美國	\$1,168	2	\$168 HX 7001/ HX 7011 (1個)	充電	LS*	31,000次兩側擺動	■
20		Sonicare Elite e7350 HX7361	美國	\$948	1	\$168 HX 7001/ HX 7011 (1個)	充電	LS*	31,000次兩側擺動	■
21		Sonicare Elite e5300 HX5251	美國	\$748	1	\$168 HX 7001/ HX 7011 (1個)	充電	LS*	31,000次兩側擺動	■
22		Sensiflex HX1630	中國	\$248	1	\$90 HX 2012 (2個) \$148 HX 2014 (4個)	充電	RO	15,000次來回旋轉	—
23		Sensiflex HX1622	中國	\$198	1	\$90 HX 2012 (2個) \$148 HX 2014 (4個)	充電	RO	15,000次來回旋轉	—
24		Sensiflex HX1610	中國	\$148	1	\$90 HX 2012 (2個) \$148 HX 2014 (4個)	充電	RO	15,000次來回旋轉	—
兒童用										
25	高露潔 Colgate	動感型兒童電動 牙刷	中國	\$49.9	1	刷頭不可替換	2xAAA	RO	(截稿前未提供資料)	—
26	佳齒 Crest	電動牙刷 (童趣型) KID'S SpinBrush	中國	\$48.9	1	刷頭不可替換	2xAAA	RO	5,500次來回旋轉	—
27	Oral-B	AdvancePower Kids D2010	德國	\$79.0	1	\$89.0 (2個)	2xAA	RO	5,600次來回旋轉	—
註	先以牌子的英文字母，再以售價由高至低排序。 ■：有 —：沒有 [1] 售價由代理商提供，不同地區、售賣地點及推廣時間，售價可能有差異， 只供參考。 替換刷頭售價後為適用於該產品的刷頭型號資料，() 內為每包所載刷頭數量。					[2] 2xAAA：兩枚AAA電池 2xAA：兩枚AA電池 1xAA：1枚AA電池 [3] RO：來回旋轉 LS*：聲稱以聲波頻率兩側擺動 LS：上下震動 [4] 資料由代理商提供，操作時速度可能會有少許誤差。				

旁的牙面)的牙菌膜。此外,每年的牙齒檢查不可或缺,由牙醫或牙科護理人員提醒需注意的地方,可作預防治療,盡早發現及解決口腔健康問題,保障牙齒健康。

香港牙醫學會意見

香港牙醫學會口腔健康教育及服務委員會主席李健民醫生表示,英國學術機構Cochrane Collaboration 於2003年及2005年發表有關電動牙刷的效能綜述報告,根據隨機臨床試驗進行系統性分析,可信程度高及具有臨床參考作用。李醫生並表示市售的電動牙刷只要通過有關監察機構的安全驗證及經臨床測試,都應該能有效地潔淨牙齒,但學會一般不會就個別產品作任何評論。

有人曾擔心電動牙刷的高頻率震動會損害牙齦或牙齒,但李醫生稱本港牙醫的經驗中,並未遇過類似的個案,有關製造商亦提供臨床試驗資料表示產品安全。此外,Cochrane Collaboration的研究也包括超聲波牙刷,結果認為沒有證據顯示電動牙刷會傷害牙齦。

口腔清潔程度受潔牙方法、潔牙用具、個人因素(例如牙齒排列狀況和飲食習慣)等眾多因素影響,牙刷畢竟只是用具之一,想有較理想的潔牙效果仍需靠自己,此外,定期檢查牙齒也非常重要。

2001年及2006年的口腔健康調查顯示值得關注的是12歲學童的平均「齲失補恆齒」指數(DMFT index,衡量蛀牙程度的指標,指數愈高,表示蛀牙愈嚴重)是0.8,而35歲至44歲成年人的平均「齲失補恆

齒」指數則升至7.4,李醫生認為有可改善之處。此外,12歲學童有接近六成有牙石,而成年人有牙石積聚和有牙周病的情況甚為普遍,顯示刷牙時未能注意清除牙菌膜,可以加強教育有效的潔牙方法。

該會認為定期檢查牙齒在本港並不普遍,雖然2001年口腔健康調查報告顯示35歲至44歲成年人定期檢查牙齒的比例比學童為高,但亦只有四分之一成年人會這樣做,很多人並未及早讓專業人士作出預防牙患治療,例如去除牙石、使用氟化物鞏固牙齒及作全面檢查和診斷,以避免牙齒過早因牙患問題掉失。牙醫一般建議每半年檢查牙齒一次,口腔健康有高危人士如身體有殘疾、精神病、糖尿病、癌病、免疫能力較差或過去曾有多次牙患人士更應較頻密地檢查牙齒,保障口腔健康。

香港大學牙醫學院意見

香港大學牙醫學院金力堅教授及盧展民教授表示從80年代起港大牙醫學院不斷在不同的香港人群中進行口腔流行病學調查,發現港人的口腔衛生情況和衛生署的調查結果基本一致,並認為港人需改善刷牙方法以便更有效地用手動牙刷清除牙菌膜,多用牙線,定期接受口腔健康檢查及牙醫的專業護理。至於是否建議用電動牙刷,牙醫一般會按個別病人情況決定,清潔牙齒有困難人士可試用電動牙刷。多數研究結果顯示來回旋轉模式的電動牙刷效果較好,至於用高速或普通速度轉動的電動牙刷哪個較好則未有定論。在本港,有研究顯示健康的成年人用手動或電動牙刷正確



兒童用牙刷較成人用的細小。

地刷牙,清潔效果相若。又認為要善用電動牙刷,家中成員共用手柄(handle),更換刷頭的方法可行。

衛生署意見

衛生署表示系統研究報告顯示,大部分電動牙刷和普通手動牙刷清潔牙齒的效果相若,而來回旋轉/轉動(rotation oscillation)的電動牙刷在清除牙菌膜及預防牙齦發炎方面比普通牙刷較有效。根據研究分析,並沒有證據顯示電動牙刷比普通牙刷更容易損害牙齦。

如能正確地使用普通手動牙刷或電動牙刷,刷牙時注意徹底清潔牙齒的內側面、外側面和咀嚼面,特別留意牙肉邊緣位置,兩種牙刷都能有效清潔牙齒。如果選擇使用電動牙刷,應先諮詢牙科醫生,瞭解如何改變刷牙技巧作配合。要保持牙齒和牙齦健康,除了每天早晚使用含氟化物牙膏刷牙外,還需每天用牙線清潔牙齒鄰面,及每年約見牙醫接受牙齒檢查。

選用普通手動牙刷時,要注意牙刷必須能在你的口腔內靈活地轉動,刷到每一個牙面,刷毛必須柔軟,才不會令牙齦受損。

刷頭大小應根據口腔大小選擇。一般來說,刷頭像港幣一元直徑般大(約25毫米)適合12歲以上人士使用;像港幣五毫直徑般大(約22毫米)適合6至12歲兒童使用;像港幣兩毫直徑般大(約19毫米)適合2至6歲幼兒使用;而像港幣一毫直徑般大(約15毫米)就適合0至2歲幼兒使用。🟢

牙縫刷有粗幼之分,可因應需要購買。

