

# 漱口水

本概况介绍讨论了何时使用漱口水，常见的漱口水类型，以及如何有效使用漱口水。

## 何时使用漱口水

虽然漱口水不能代替常规刷牙和使用牙线，但根据其成分，它们可以用于多种不同的用途。

漱口水无法穿透牙菌斑，对牙龈下方无效，也无法到达牙齿之间。

牙医可能会针对特定的口腔状况推荐特定的漱口水。对于那些由于身体障碍或医疗原因无法刷牙的人，牙医也可能建议使用漱口水。

有些漱口水含有高浓度的酒精。孕妇和儿童不宜使用含酒精的漱口水。口干症患者应避免使用含酒精的漱口水，因为这些漱口水可能会使问题更加严重。

## 漱口水的种类

漱口水通常分为美容性漱口水或治疗性漱口水。

### 美容性漱口水

美容性漱口水是商业的非处方产品，有助于在刷牙前后清除口腔残渣，暂时抑制口臭，减少口腔中的细菌，并使口腔清新宜人。至少，它们是有效的口腔消毒剂，可以在短期内清新口腔、缓解口臭。

### 治疗性漱口水

治疗性漱口水虽然具有与美容性漱口水相同的功效，但它们还添加了活性成分，有助于预防一些口腔疾病。

### 常见的漱口水

常见的漱口水包括盐水、氯己定（Chlorhexidine）漱口水、含氟漱口水、精油漱口水和抗菌漱口水。

- 盐水：

将半茶匙食盐溶解在一杯温水中，用温和的温盐水漱口，可能对患有溃疡、轻微喉咙刺激和假牙溃疡的人有益。盐水漱口可以缓解不适并有助于愈合。如果患处持续受刺激或疼痛超过一周，请咨询牙医。



- 氯己定漱口水：

氯己定漱口水可以减少口腔中的细菌。长期使用可能会改变味觉，导致牙齿变成棕色，并增加牙结石（牙垢）的形成。应在牙科医生的建议下并按照其产品说明使用氯己定漱口水。

- 含氟漱口水：对于那些蛀牙风险较高的人，牙科医生可能会建议使用含氟漱口水。含氟漱口水与含氟牙膏结合使用可以提供额外的保护，预防蛀牙。不建议六岁及以下的儿童使用含氟漱口水，因为他们可能会吞下漱口水。

消费者应经常检查制造商标签上的注意事项和年龄建议，并咨询牙医。

- 含有精油的漱口水：事实证明，使用精油漱口水可以有效减少口臭。

- 抗菌漱口水：抗菌漱口水可以减少口腔中的细菌并改变牙菌斑中的细菌活性，对于控制牙龈炎和轻微咽喉感染格外有用。

### 使用漱口水

- 在使用漱口水之前，请先刷牙和用牙线清洁牙齿。

- 量取并使用建议量的漱口水。

- 按照包装上建议的时长（或按照牙医的建议）用漱口水含漱或鼓漱。

- 将口中的液体彻底吐出。

- 为了最大限度地发挥漱口水的功效，使用漱口水后三十分钟内请勿漱口、饮食、用电子烟或吸烟。

#### 如需更多信息，请：了解更多信息

- 联系您的牙科医生

- 访问[www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)

- 每周七天、每天 24 小时拨打 13 HEALTH（13 43 25 84），获取保密的健康建议

- 发送电子邮件至[oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)