

# 漱口水

本資料單討論了何時使用漱口水、常見漱口水類型，以及如何有效使用漱口水。

## 何時使用漱口水

雖然漱口水不應取代常規的刷牙和使用牙線，但它們可用於許多不同的目的，具體取決於其成分。

漱口水不會穿透牙菌斑，在牙齦下方無效，無法到達牙齒之間。

牙科醫生可能會針對特定的口腔狀況推薦特定的漱口水。牙科醫生也可能建議那些因身體損傷或醫療原因而無法刷牙的人使用漱口水。

一些漱口水含有高濃度的酒精。孕婦和兒童不應使用含酒精的漱口水。患有口乾症的人應避免使用含酒精的漱口水，因為這些漱口水可能會使問題變得更嚴重。

## 漱口水的類型

漱口水通常分為美容性漱口水和治療性漱口水。

### 美容性漱口水

美容性漱口水是商業化的非處方產品，有助於在刷牙前或刷牙後去除口腔殘渣，暫時抑制口臭，減少口腔中的細菌，使口腔清新口腔，口感宜人。至少，它們是有效的口腔抗菌劑，可以在短期內清新口腔並減輕口臭。

### 治療性漱口水

雖然治療性漱口水具有與化妝品漱口水相同的好處，但它們還含有一種額外的活性成分，有助於預防某些口腔疾病。

### 普通漱口水

常見的漱口水包括鹽水、氯己定（Chlorhexidine）漱口水、氟化物漱口水、精油漱口水和抗菌漱口水。

- **鹽水:** 溫和的溫鹽水漱口水，將半茶匙食鹽溶解在一杯溫水中，可能對患有潰瘍、輕微喉嚨刺激和假牙潰瘍的人有益。鹽水漱口水可緩解不適並促進癒合。如果該區域持續受到刺激或疼痛超過一周，請諮詢牙科醫生。
- **氯己定漱口水:** 氯己定漱口水可減少口腔中的細菌。長期使用可能會改變味覺，導致牙齒出現褐色染色，並增加牙結石（牙垢或牙石）的形成。氯己定的使用應根據牙科醫師的建議，並按照產品說明使用。
- **氟化物漱口水:** 牙科醫師可能會向蛀牙高危人群推薦含氟漱口水。將含氟漱口水與含氟牙膏結合使用可以提供額外的蛀牙保護。不建議 6 歲及以下的兒童使用含氟漱口水，因為他們可能會吞咽



漱口水。消費者應經常檢查製造商的標籤，瞭解預防措施和年齡建議，並諮詢他們的牙科醫生。

- 含有精油的漱口水：含有精油的漱口水已被證明能有效減少口臭。
- 抗菌漱口水：抗菌漱口水可減少口腔中的細菌，改變牙菌斑中的細菌活性。它們對於控制牙齦炎和輕微的喉嚨感染特別有幫助。

### 使用漱口水

- 在使用漱口水之前刷牙和使用牙線。
- 測量並使用推薦的漱口水量。
- 在包裝上建議的時間內（或按照牙醫的建議）含漱，或漱動口腔周圍的液體。
- 徹底將液體從嘴巴裡吐出。
- 為了最大限度地發揮漱口水的效果，使用後三十分鐘內不要漱口、進食、使用電子煙或吸煙。

### 欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫生
- 訪問 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 致電 13 HEALTH (13 43 25 84)，全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)