

34%漱口水 常用染牙漬

近半含酒精 濃度低殺菌難



11款漱口水
含有問題成分

西吡氯銨：具殺菌功效的化學成分，但可能會令牙齒染有漬斑及短暫影響味覺



高露潔
PLAX
PEPPERMINT
FRESH



牙醫選
草本爽口舒緩
漱口水



ENLIVEN
FRESHMINT
MOUTHWASH



ENLIVEN
TOTAL CARE
MOUTHWASH



Oral-B
6效合1
清爽潔淨漱口水



Oral-B
6效合1
固齒護齦漱口水



watsons
清涼薄荷味
漱口水



watsons
10合1
漱口水



TESCO
清新薄荷
漱口水



Long Spin
玫瑰味漱口水



必妥碘
冰涼消毒
漱口水

資料來源：消費者委員會

整理：香港文匯報記者 文森

不少人除了早晚刷牙，還會使用漱口水，但你又有否想過含問題成分的漱口水隨時愈漱愈多牙漬，甚至短暫影響味覺？香港消委會測試32款香港市面有售的漱口水，發現有11款（約34%）產品內含有「西吡氯銨」或「氯己定」成分，長期使用可能會令牙齒染有漬斑以及短暫影響味覺，部分人要停用兩三天才能恢復味覺。消委會又引用世界衛生組織資料，指酒精濃度高達60%至80%才能有效殺菌，漱口水的酒精濃度遠不足以殺菌，更有10個產品氟化物含量比牙膏低，防蛀牙成效存疑。消委會強調，漱口水並非愈「辣」愈有效，市民不要依賴漱口水，正確刷牙及使用牙線的護齒成效更佳。

◆香港文匯報記者 文森

消委會在昨日公布的最新一期《選擇》月刊中指出，該會今年10月在市面搜購32款漱口水，發現所有樣本的標籤資料都不理想，包括未清楚指示每日使用分量、次數、適用年齡等，其中逾三成樣本（即10款）只有日文，甚或未列出漱口水的成分。消委會指出，漱口水部分有效成分存有副作用，以及不適合部分人士使用，生產商有責任詳細披露，方便消費者挑選。

影響味覺 停用兩三天始恢復

今次評測發現，有10款產品加入「西吡氯銨」（Cetylpyridinium chloride, CPC），一款含有「氯己定」（Chlorhexidine）（見圖）。這兩種成分均有助減少口腔內的細菌，但長期使用均可能會令牙齒染有漬斑、影響外觀，甚至短暫影響味覺，部分人需停用兩三天才能回復味覺。

同時，有1款產品含有「聚維酮碘」。消委會指，該成分常見於消毒皮膚的消毒劑，含有該成分有助減少口腔及喉嚨受病毒和細菌感染的風險。不過，由於「聚維酮碘」在產生作用的過程中，會釋出游離碘元素，不建議懷孕中的婦女或患有甲狀腺疾病的人士使用。同時，「聚維酮碘」有可能令假牙和牙箍變色，建議漱口前先把假牙和牙箍除下。

10款小量氟化物 難防蛀牙

消委會在這次評測中發現近半樣本含有酒精。消委會解釋，部分漱口水成分較難溶於水中，生產商會加入酒精作為輔助性溶劑，幫助混合配方中的不同成分，令其口感變得較「順滑」。雖然酒精亦是常用的消毒劑，但根據世界衛生組織的指引，酒精濃度需要達60%至80%才能夠有效殺死細菌和病毒，然而漱口水中的酒精含量一般都不會達到此濃度，故使用含有酒精成分的漱口水並不一定有更好的殺菌效能。

此外，10個樣本標示含有有助防止蛀牙的氟化物，但含量遠比一般牙膏低。消委會宣傳及社區關係小組主席譚景威指出：「附在牙齒表面的牙菌膜，只能以牙刷及牙線清除，而漱口水並不能徹底有效地滲透牙菌膜之中，所以漱口水只可作為口腔護理的輔助產品，需要配合良好的清潔習慣，才能達到理想的效果。」

加鋅鹽掩蓋口臭而非治療

不少消費者有漱口水愈辣愈有效的迷思，消委會表示，漱口水的刺激感與殺菌效能並無直接關係。至於滅口臭的功能，是部分漱口水加入鋅鹽掩蓋口臭，卻使用家忽略口臭的真正原因。此外，一些聲稱有美白牙齒功能的漱口水，添加少於2%的氧化氫，濃度遠低於牙醫美白療程，成效也存疑。消委會強調漱口不能取代日常刷牙，又呼籲市民切勿讓6歲以下兒童使用漱口水。

專家之言

記漱口水只是起到清潔口腔和牙齒的輔助作用，正確使用牙刷、牙線及牙縫刷才能更徹底清潔牙齒，保持口腔健康。他說：「刷牙刷得好，不用漱口水也行。刷牙沒刷好，用多少漱口水也沒用。」

消委會昨日指出，漱口水各種有效成分如「聚維酮碘」、氟化物、羥基磷灰石、過氧化氫、鋅鹽等，雖然能夠起到一定殺菌、加固牙齒、減輕口臭等功效，但一些成分如過量攝入會有輕微副作用，同時會掩蓋蛀牙及牙周病等口臭病源，漱

口水需要配合良好的口腔清潔習慣才能達到理想的效果。

王志偉也表示，市面出售的漱口水通常不會有安全問題，否則不會允許出售，市民可以放心使用。這次消委會公布有漱口水含「聚維酮碘」，其實是治療牙周病的常用藥物，但長期使用會令牙齒染色。此外，漱口水含有薄荷、酒精等，的確會令使用者感覺口腔清新，有一定功效能掩蓋口臭。但口臭根源，還是由於口腔沒清潔乾淨，或有蛀牙、牙周病等問題，漱口水並無治療效果，市民還是要好好刷牙，以及直視牙齒疾病，及早向牙醫求助。

漱口水僅口腔護理輔助品

香港牙醫學會代表陳慧玲表示，附在牙齒表面的牙菌膜只能以牙刷及牙線清除，而漱口水並不

能徹底有效地滲透牙菌膜之中。所以漱口水只是口腔護理的輔助產品，需要配合良好的清潔習慣才能達到理想的效果。但對於有特殊需要的人士，例如患有嚴重蛀牙的人士、佩戴矯齒器或接受過頭頸部放射治療的人士，衛生署表示使用含氟化物的漱口水可以加強該等人士的牙齒保護，較有效防止蛀牙，這類人較需要漱口，其他人士則可以選擇性使用。

她說，一般符合規格的漱口水不會對牙齒及口腔造成不良影響，不過亦不應盲目追求漱口水的殺菌效果，畢竟漱口水未必能夠到達口腔每一個角落。而且蛀牙及牙周病等各種口腔疾病的成因也與其他因素有關，例如飲食習慣及身體健康狀況等。定期約見牙醫檢查，才是保持牙齒及口腔健康的最佳做法。

◆香港文匯報記者 文森

漱口水使用常見問題

問：漱口水要恒常使用？

漱口水只是口腔護理的輔助產品，最有效潔齒是用正確方法刷牙，並配合使用牙線及牙縫刷。但部分特殊需要人士，如有嚴重蛀牙、佩戴矯齒器或接受過頭頸部放射治療的人士，使用含氟化物的漱口水有助加強牙齒保護，防止蛀牙

問：兒童需要用漱口水嗎？

兒童有可能意外吞入大量漱口水，不建議6歲以下兒童使用

問：使用含有酒精的漱口水會增加患癌風險嗎？

沒有直接關係，但口腔癌風險的高危人士，如有長期吸煙或飲酒習慣的人避免使用

問：佩戴假牙可以使用漱口水嗎？

完全缺牙的人士不一定需要使用，可考慮每日用紗布沾上開水，清潔牙肉的部分

問：假牙可以浸於漱口水清潔嗎？

若假牙長時間浸於漱口水中，或會變形、褪色或銹蝕

問：漱口水有殺菌能力？

未必能直達口腔各角落，不應盲目追求漱口水的殺菌效果

問：誤吞漱口水怎麼辦？

小量吞入未必會引起嚴重反應，但大量吞入可能引起胃部不適，一般會在短時間內減退，若出現嚴重反應應盡快求醫

問：牙齒敏感可否用漱口水？

使用含有氟化物或羥基磷灰石的漱口水可減輕因為牙齒敏感造成的刺痛

整理：香港文匯報記者 文森
資料來源：消委會《選擇》月刊



◆消委會搜集市面32款漱口水樣本，當中10款只有日文標示，甚至沒有列出成分。

消委會供圖

牙醫：正確刷牙配合牙線牙縫刷更有效

香港牙醫學會會長王志偉昨日向香港文匯報表示，漱口水對一些無法有效刷牙的人士最有幫助，如手術後口腔疼痛、手部受傷或智障人士不會刷牙等特殊情況短暫使用，但要切記漱口水只是起到清潔口腔和牙齒的輔助作用，正確使用牙刷、牙線及牙縫刷才能更徹底清潔牙齒，保持口腔健康。他說：「刷牙刷得好，不用漱口水也行。刷牙沒刷好，用多少漱口水也沒用。」

消委會昨日指出，漱口水各種有效成分如「聚維酮碘」、氟化物、羥基磷灰石、過氧化氫、鋅鹽等，雖然能夠起到一定殺菌、加固牙齒、減輕口臭等功效，但一些成分如過量攝入會有輕微副作用，同時會掩蓋蛀牙及牙周病等口臭病源，漱

漱口水僅口腔護理輔助品

香港牙醫學會代表陳慧玲表示，附在牙齒表面的牙菌膜只能以牙刷及牙線清除，而漱口水並不