

家庭防毒照過來【浴室：●牙膏、漱口水】

牙膏、漱口水

真實案例

●好奇的小傑

睡前刷牙的時間到了！小傑總喜歡在浴室，跟爸爸擠同一個洗手檯，觀察爸爸刮鬍子等，對他來說很新奇的動作。這天爸爸多了新的步驟——用漱口水漱口，小傑趁爸爸不注意的時候，也想拿漱口水來試試看。他怕爸爸看到就快速含了一口，心一急沒想到吞了下去，嗆人的清涼味讓他忍不住咳了起來，最後還是被爸爸發現了……



成分放大鏡

牙膏的成分主要有研磨劑（如：磷酸鈣）、發泡劑（界面活性劑）、粘合劑（甘油、膠粉）、香料與食用色素等。刷牙時，是靠牙刷與研磨劑在牙齒上摩擦的物理作用，來清除牙垢，所以牙醫師建議牙膏不需要擠太多，正確的使用牙刷刷牙就能夠達到清潔牙齒的目的。牙膏與漱口水中經常含有氟化物（氟化鈉Sodium Fluoride），氟化物可以抑制牙菌斑的聚成，以及抑制細菌分解糖的作用，達到防止蛀牙的效果。

衛生署目前許可的漱口水殺菌成分是Chlorhexidine gluconate、Cetylpyridinium chloride，具有這兩種成分的漱口水可抑制口腔的細菌，有預防牙周病的效果；另外漱口水中還會添加如：乙醇/酒精(Alcohol)、檸檬酸(Citric acid)、薄荷腦(Menthol)或薄荷油(Peppermint oil)等成分，依各家廠牌而有不同。



防毒須知

一般合格的牙膏與漱口水這類口腔清潔用品，其成分與濃度均在安全標準之內，若不小心誤食少量，並不會造成強烈的毒性，不用過度擔心；但其中含有抑菌的化學成分，在誤食大量的情況下，仍可能有刺激性或毒性。另外，有些漱口水的成分濃度標示不明，或是酒精含量超過25%，是否適合長期使用有待考量。

有些家長看孩子不肯乖乖刷牙，就以漱口水代替，但年紀小的孩子容易將漱口水吞進肚子裡，反而危險，因此建議兒童使用牙膏為宜；而刷牙時，牙膏的用量不需要太多，且教導孩童正確的刷牙、漱口方式，才能避免誤食或其他的意外發生。



知識生活家

什麼人需要用漱口水？

具有殺菌功能的漱口水，主要提供給牙周病患、外傷或手術後無法刷牙，以及年長、部分身心障礙者使用，一般健康的人，以刷牙來清潔口腔即可。漱口水中Chlorhexidine gluconate、Cetylpyridinium chloride等殺菌成分，有使牙齒染色、口腔黏膜破損、味覺改變等副作用，所以使用後30分鐘內，應避免進食、喝飲料或抽煙，以免染色更增；若覺得口腔有刺痛或不舒服，應停止使用，而牙齒有病痛時，應找牙醫診治。



防毒撇步

用鹽巴來刷牙！

在牙膏還沒有普及前，人們會用鹽巴來刷牙。試試看用牙刷沾鹽巴，也可以刷得又白又乾淨，只是鹽的顆粒比較粗，所以刷的力道要輕一點，以免傷到牙床喔！另外，鹽水也是廉價的漱口水，因為高濃度鹽水的滲透壓，可以使大部分的細菌細胞膜破裂，所以有殺菌的效果喔！

急救認知 123

1. 確認成份

A. 牙膏：磷酸鈣、氟化物、界面活性劑、甘油、膠粉、香料、食用色素。

B. 漱口水：Chlorhexidine gluconate 或 Cetylpyridinium chloride、酒精(Alcohol)、薄荷腦



(Menthol)或薄荷油(Peppermint oil)、氟化鈉(Sodium Fluoride)等等。

2. 中毒症狀

刺激喉嚨、咳嗽、腸胃不適。

3. 該怎麼辦？

A. 清洗：用清水漱口清潔口腔。
B. 觀察：除非誤食大量，才須送醫檢查治療。

★衛生署暨臺北榮總毒藥物防治諮詢中心24小時服務專線：(02)2871-7121 關心您！