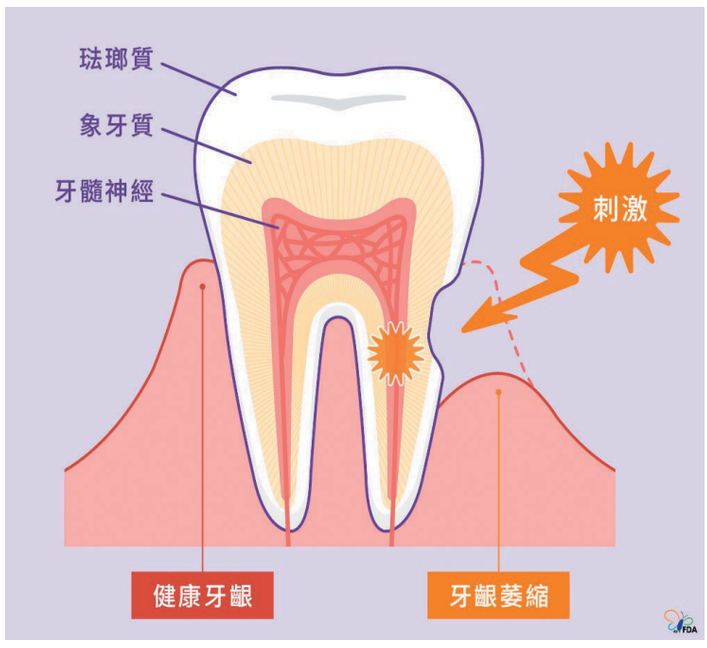
抗敏感牙膏怎麼選、怎麼用？

牙齒遇到冷、熱、酸、甜食物時感到痠軟不適，是不少民眾常見的困擾。市面上抗敏感牙膏種類多元，成分與作用方式各有不同，讓消費者在選購與使用上時常感到困惑。食品藥物管理署邀請社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會牙科醫師黃茂栓醫師說明牙齒敏感的常見原因、抗敏感牙膏的作用原理，以及使用時的注意事項，協助民眾建立正確的觀念。



牙齒為什麼會敏感？認識抗敏感牙膏作用原理

黃茂栓醫師解釋，牙齒敏感常見原因包括牙齦萎縮、琺瑯質磨損、磨牙習慣、刷牙過度用力，以及蛀牙或牙周疾病等。當保護牙齒的琺瑯質受損，或牙根因牙齦萎縮而暴露時，象牙質中的微小管道（象牙小管）會直接受到冷、熱、酸、甜等刺激，進而將訊號傳至牙髓神經，引發短暫但明顯的痠痛感。

黃茂栓醫師進一步說明，抗敏感牙膏與一般牙膏最大的差異，在於是否含有降低牙齒敏感的成分。其作用機制主要分爲兩類：

1、透過抑制牙髓神經傳導，減少疼痛訊號傳遞。

2、另一類則是在牙齒表面形成保護層封閉象牙小管，降低外界刺激進入牙齒的機會。

由於作用需要時間累積，因此抗敏感牙膏並非立即止痛產品，通常需持續使用數週後，才能逐漸感受到改善效果。

黃茂栓醫師提醒，若持續使用抗敏感牙膏數週後仍未改善，甚至出現這些情況應儘快就醫

黃茂栓醫師指出，使用抗敏感牙膏最重要的原則是持續使用。無論是抑制神經傳導或封閉象牙小管的成分，都需要一定時間累積效果，因此不建議使用幾天後就停止。

一般而言，若本身有牙齒敏感問題，可直接將抗敏感牙膏作爲日常牙膏長期使用，不需特別與一般牙膏輪替，以免影響效果累積。

日常習慣愛注意

黃茂栓醫師也提醒，除了選擇適合的牙膏外，日常口腔清潔習慣同樣重要。若持續以過大力道刷牙、經常攝取酸性食物或飲料，或有磨牙習慣，即使使用抗敏感牙膏，也可能持續刺激牙齒，影響改善效果。建議使用軟毛牙刷，並採取正確刷牙方式，以減少牙齒與牙齦組織受到不必要的磨耗。

此外，許多抗敏感牙膏同時含有氟化物，不僅能降低敏感，也能強化琺瑯質及預防蛀牙。對於蛀牙高風險族群或年長者，可依牙醫師建議定期接受塗氟治療，以進一步保護牙齒健康。值得注意的是，抗敏感牙膏主要用於舒緩因象牙質暴露所引起的敏感症狀，並非所有牙齒疼痛問題都能透過牙膏改善。若敏感症狀反覆發生，或伴隨其他不適情形，仍應進一步找出真正原因。

黃茂栓醫師提醒

・若持續使用抗敏感牙膏數週後仍未改善，甚至出現劇烈疼痛、冷熱刺激後疼痛持續不退、症狀加劇，應考慮是否與蛀牙、牙齒裂痕、牙髓發炎等疾病有關。

・若出現劇烈疼痛、冷熱刺激後疼痛持續不退、夜間疼痛、自發性疼痛，或咀嚼時明顯不適等情況，應儘速就醫檢查。

・若敏感集中於單顆牙齒，或敏感範圍持續擴大，也不宜僅依賴抗敏感牙膏改善。抗敏感牙膏可作爲日常口腔保健的輔助工具，但若症狀持續或反覆發生，仍應尋求專業診斷，才能找出真正原因並及早治療。



牙膏可以改善牙齦出血嗎？
認識牙膏規定與選購

在日常生活中，牙膏是一種幾乎人人每天都會使用的口腔清潔產品，我國自2021年7月1日起，已將非藥用牙膏納入化粧品管理。由於牙膏使用頻率高，且使用時接觸口腔黏膜，可能會造成少量吞入，因此其成分安全性一直是消費者關心的議題。

刷牙流血，應找出真正原因

很多人刷牙時出血，第一個反應就是「需要止血」。事實上，刷牙出血多半與牙齦發炎或牙菌斑堆積有關，根本原因通常是口腔清潔不足或牙周健康問題。建議改善方式包括：

・正確刷牙並使用牙線

・控制牙菌斑與牙結石

・必要時接受牙科治療

牙膏可添加止血成分嗎？認識相關規定

近年來，有人提出是否可在牙膏中添加Aminocaproic acid（氨基己酸），以改善牙齦出血問題。Aminocaproic acid是一種合成胺基酸衍生物，主要作用抑制纖溶?活性與促進止血，臨床上主要應用於手術後止血或出血相關疾病的治療。過去部分業者曾將該成分添加於牙膏產品中，宣稱可改善牙齦出血或提升修護效果。

然而，Aminocaproic acid屬於醫療用途藥品，倘在未經醫師評估下長期接觸該成分，可能帶來健康風險。基於保護消費者健康，衛生福利部於2025年3月公告修訂「化粧品禁止使用成分表」，將Aminocaproic acid列爲化粧品禁止使用成分，因此合法販售的化粧品均不得添加該成分，違者將依法處理。

食藥署小提醒

1、選購及使用化粧品時注意以下事項：

・選購成分標示完整的產品。

・避免購買來源不明或宣稱具醫療療效的化粧品。

・使用後若出現紅腫、刺痛、發炎等不適反應，應立即停止使用。

2、若發現疑似不良品或使用後產生不良反應，可透過食藥署「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行通報。

3、歡迎加入「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，掌握最新化粧品安全消息。

假牙清潔錠

假牙清潔錠是醫療器材，正確使用才放心！

資料來源：藥物食品安全週報



生活情報站

11/13~11/19天氣概況

連江縣	11/13 星期五	11/14 星期六	11/15 星期日	11/16 星期一	11/17 星期二	11/18 星期三	11/19 星期四
白天	21 - 23°C	21 - 23°C	19 - 22°C	20 - 22°C	19 - 23°C	18 - 21°C	16 - 17°C
晚上	21 - 22°C	19 - 21°C	20 - 21°C	19 - 20°C	19 - 21°C	16 - 18°C	15 - 16°C
體感溫度	19 - 23°C	19 - 23°C	17 - 23°C	17 - 20°C	17 - 23°C	11 - 19°C	11 - 13°C

115 年 11 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					陳嘉維			陳嘉維					陳嘉維				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	陳維慶		陳俊諱	陳維慶		陳維慶			陳維慶			陳維慶	
復健科		陳志嘉			陳志嘉						陳志嘉 (限約診)						
身心科	鄭謙	鄭謙		鄭謙													
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒 (限約診)						
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎						陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉舲		陳志嘉 (限約診)							
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。

掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。

門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時,（掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間）。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分,（掛號病患最遲於五時十分前需到診間）。

本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。　申訴專線：23995 分機 1300

