

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

漱口水的使用方法

- 一、漱口水的作用要視其漱口水本身所含成份種類而定，如預防蛀牙、牙周病或減低牙齒敏感的程度。
- 二、漱口水僅為口腔衛生的輔助用品，漱口水無法清除牙菌斑，不能取代牙刷與牙線，若沒有良好的口腔清潔工作，單用漱口水是沒有幫助的。
- 三、一般健康的口腔，不需要多加使用漱口水，大多是針對特殊情況下使用，如有急性發炎、手術後清潔牙齒不易執行者(如：接受顎骨固定術的病人)、口腔手術前使用(可降低細菌感染的機會)。
- 四、若口腔黏膜有潰瘍、紅斑時，建議使用中性的漱口水，如：
 - (1)0.9%生理食鹽水。
 - (2)1/4 茶匙食用鹽+25cc 煮沸過之開水。
- 五、若舌苔等較髒的口腔粘膜，建議可用 1/4 茶匙食用鹽+1/4 茶匙小蘇打粉+25cc 煮沸過之開水。
- 六、漱口頻率：一天 4 次及食用食物後，每次漱口一分鐘，每次漱口水約 15cc，漱口至少含 30 秒後再吐掉。
- 七、漱口水稀釋：0.5：1（煮過的開水：漱口水），稀釋液勿使用自來水。
- 八、商業配方的漱口水，使用以不超過兩星期為宜，長期使用會有副作用，如容易造成牙齒及舌頭染色和影響味覺。

參考資料

林藝臻、唐嘉君(2024)・預防呼吸器相關肺炎之口腔護理・護理雜誌，70(1)，89-95。
衛生福利部食品藥物管理署. 衛生署呼籲民眾使用漱口水特別注意事項. 2024. 10. 18 取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2704-23626-1.html>

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2024 年 10 月校閱