

漱口水大揭秘

文 / 首都医科大学附属北京口腔医院 程海婷

“牙好胃口好，吃嘛嘛香。”口腔健康对于全身健康的重要性不言而喻。漱口水作为一种方便快捷的口腔护理产品，备受推崇。随着人们口腔健康意识的提高，越来越多的人选择使用漱口水来清洁口腔、保持口气清新、预防或治疗疾病。然而，漱口水并非“万能神器”，如果使用不当，不仅难以达到预期效果，还可能对口腔健康造成负面影响。本文将带您全面了解漱口水的种类、功效、使用误区及正确用法，助您科学使用漱口水，轻松提升口腔健康指数。

一、漱口水的种类

根据功能和用途，漱口水主要分为两大类：日常护理型和治疗型。

1. 日常护理型漱口水

日常护理型漱口水常见于超市货架，适合健康人群日常使用，主要功效包括：

- (1) 清新口气：含薄荷或其他芳香成分，可短时间内去除口腔异味，让您在社交场合自信满满。
- (2) 预防龋齿：部分产品含有氟化物（如氟化钠），能强化牙釉质，降低蛀牙风险。
- (3) 清洁口腔：帮助去除食物残渣，减少细菌积累，维持口腔卫生。

(4) 轻度抗菌：某些产品含低浓度抗菌成分，可预防轻微牙龈炎和牙周问题。

2. 治疗型漱口水

治疗型漱口水通常由医生开具，针对特定口腔问题，具有更明确的治疗作用，常用于以下情况：

(1) 治疗疾病：①西帕依固龈液可以健齿固龈、清血止痛，用于治疗牙周疾病引起的牙齿酸软、牙龈出血等。②康复新液可以通利血脉、养阴生肌，用于治疗口腔溃疡，促进溃疡面愈合。③碳酸氢钠是一种常见的家用清洁剂和食品添加剂，具有一定抗真菌作用。碳酸氢气漱口水通过调节口腔pH值、抑制念珠菌的繁殖以及促进口腔内环境的恢复，对口腔念珠菌感染有治疗和预防的双重作用。

(2) 术后护理（如牙齿拔除术或种植术后的口腔清洁与消毒，防止术后感染并加快恢复）：①复方氯己定含漱液含氯己定和甲硝唑，具有抗菌消炎作用。②浓替硝唑含漱液可用于预防和治疗口腔术后厌氧菌感染引起的口腔疾病。③聚维酮碘含漱液可用于口腔消毒。④西吡氯铵含漱液对牙菌斑的形成有一定的抑制作用，具有口腔清洁和消除口腔异味的功效。

注意事项：治疗型漱口水需严格遵医嘱使用，避免长期或过量使用，以免引起不良反应。



二、漱口水的使用常见误区

尽管漱口水的使用越来越普遍，但是不少人仍存在使用误区。

误区一：漱口水能代替刷牙

【真相】①漱口水无法彻底清除牙菌斑，而牙菌斑是导致龋齿和牙周病的主要原因。②刷牙和使用牙线的机械清洁才是保持口腔卫生的关键步骤。

【建议】漱口水可作为刷牙和使用牙线的补充，而非替代方式。

误区二：儿童使用含氟漱口水不安全

【真相】①对于6岁以上、具备漱口能力的儿童，适量使用含氟漱口水是安全且有效的，尤其对于高龋齿风险儿童，是预防龋齿的有力工具。②6岁以下儿童

由于吞咽控制能力不足，容易误吞，不建议使用含氟漱口水。

【建议】根据儿童年龄和龋齿风险，选择儿童专用产品，避免重复摄入氟化物（如含氟牙膏、含氟饮用水等），防止出现氟斑牙。

误区三：漱口时间越长越好

【真相】①通常含漱30秒至1分钟即可达到最佳效果。②过长时间含漱可能刺激口腔黏膜，引发不适，甚至破坏口腔菌群平衡。

【建议】严格按照漱口水说明书的推荐含漱时间使用。

误区四：频繁使用漱口水效果更好

【真相】①过度使用可能导致口腔菌群失衡，破坏

健康的微生态环境。②含酒精成分的漱口水还可能导致口腔干燥或刺激。

【建议】通常每日使用不超过两次，除非说明书中有特别说明或医生另有建议。

误区五：使用后可立即进食或饮水

【真相】漱口水中的有效成分需要一定时间才能被口腔吸收和发挥作用，进食或饮水会稀释有效成分，降低效果。

【建议】使用漱口水后，最好等待30分钟左右再进食或饮水。

三、漱口水的正确用法

为了让漱口水达到最佳效果，应掌握以下使用技巧：

1. 选择适合自己的漱口水

- (1) 日常护理型：适合日常清洁和保持口气清新。
- (2) 治疗型：针对特定口腔问题，遵医嘱使用。

2. 漱口水通常不能吞服

市面上的大多数漱口水含有抗菌剂、酒精、氟化物等化学成分，如果少量误吞，通常不会引发严重问题，但可能会引起轻微的不适，如胃部刺激或恶心。尤其是含有酒精或高浓度氟化物的漱口水，吞服后可能会对儿童或体重较轻的人群造成更加明显的影响。一旦出现误吞较大量漱口水的情况，应及时咨询医生或前往医疗机构处理。

不过，也有少数漱口水是可以吞服的，如康复新液吞服可用于治疗胃溃疡，西帕依固龈液吞服也是安全的。

3. 漱口水是否需要稀释，视具体说明而定

一些治疗型漱口水，如浓替硝唑含漱液、复方硼砂含漱液、聚维酮碘含漱液，需要根据医生或说明书的建议进行稀释后使用，以降低刺激性和不良反应。而超市售卖的日常护理型漱口水通常已按适合口腔使用的浓度调配，无需稀释即可直接使用。如果随意稀释，可能会削弱产品的抗菌、清洁或抗炎效果，降低功效。为了确保使用安全与效果，建议在使用前仔细阅读漱口水的说明书，并按照说明或医生建议使用。

4. 特殊人群使用注意事项

- (1) 孕妇：避免使用含酒精的漱口水。
- (2) 儿童：选择专为儿童设计的漱口水，并避免误吞。



四、漱口水的局限性

尽管漱口水在日常护理和口腔疾病预防或治疗中发挥重要作用，但也有其局限性。

1. 无法代替刷牙

漱口水仅能清除部分食物残渣和细菌，无法彻底清除牙菌斑。

2. 治标不治本

对于牙周病或龋齿等口腔疾病，漱口水只能辅助改善症状，不能代替专业的口腔手术治疗。例如，牙结石需通过专业的治疗（洗牙或者刮治）去除；漱口水只能预防牙菌斑的堆积，减少牙结石形成风险。

3. 可能引发不良反应

长期使用含酒精的漱口水可能导致口腔干燥和刺激。滥用抗菌漱口水可能破坏口腔菌群平衡。

五、温馨提示

使用漱口水是口腔护理的一部分，但仅靠它并不足够。养成正确的刷牙习惯、坚持使用牙线、保持健康饮食并定期检查牙齿，才是维护口腔健康的根本途径。科学选择与使用漱口水，让您的笑容更加健康自信！