



歡迎訂閱
電子報

2020年4月17日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第761期

1 矯正器具沒清好 蛀牙、感染上身

矯正牙齒時期如何保持口腔清潔是大家最注重的事情，待矯正器摘下後仍得持續每天配戴維持器兩年時間，甚至更久。許多人在戴牙套的期間十分注重清潔，改戴維持器後卻常因為鬆懈而有所忽略。

陽明大學牙醫系林元敏副教授指出，維持器經過日夜長期使用不免有耗損和藏污納垢，未適當進行醫材清潔，同樣容易導致蛀牙、發炎腫脹和感染風險，成為矯正者們清潔安全上的漏洞，不能不多注意！

活動式維持器

活動式維持器金屬跟樹脂之間，一旦使用時間長又疏於清潔，細菌便容易滲透進入交界處，加上樹脂材質本身就會因為自然老化而變黃，甚至龜裂而形成讓口腔不適的尖銳處，不僅得時常維持清潔，趁每半年洗牙的時機，也必須讓

牙醫師評估維持器的使用狀況，以即時做出更換或修補的適當處置。

透明維持器

每天除了吃東西、刷牙，透明式維持器全天候和牙齒緊密接觸，細菌滋生的速度以及對牙齒健康的影響更大。如果忽略清潔，與活動式維持器一樣，小則發出難聞異味或是導致蛀牙，嚴重則可能導致白色念珠菌增生、引起義齒性口炎或口腔黏膜紅腫等不良反應。



三步驟建議清潔方式

【步驟一】溫水輕輕刷（至少1天清1次）

維持器拿下後，建議以溫水先將口水與食物殘渣沖掉。如有需要，可以搭配軟毛牙刷輕輕刷洗，無需特地搭配牙膏。因市售絕大部分的牙膏多為了物理性清潔牙齒，有加入肉眼無法辨別出

的細微顆粒，長久使用反而可能造成維持器的表面產生細微刮痕。

2 防堵藥物副作用 3 招

【步驟二】泡入清潔錠(約1天使用1次)

輕刷後，將維持器放入盛有溫水的容器中，搭配清潔錠浸泡。維持器表面可能有許多看不見的小孔，泡水後能讓清潔錠成分深入，利用成分中的次氯酸鈉及過硼酸鈉等氧化劑去除色素並殺菌；碳酸氫鈉、檸檬酸及界面活性劑成分再幫助污漬碎片自表面去除。通常清潔錠約1天使用1次，浸泡時間則依循產品包裝指示操作，泡完後也可以用軟毛牙刷沾點少許的清潔溶液輕輕清潔維持器。

【步驟三】清水沖乾淨

最後，再次以清水徹底沖洗清潔、帶走殘留的化學藥劑。

林元敏副教授提醒，取下維持器後，建議放入收納盒以免遺失。除此之外，平時別忘記順手清潔收納盒，以免藏汙納垢滋生細菌。過去常見浸泡醋、漂白劑、檸檬汁及小蘇打粉等的清潔方式，但因為比例與配方難以精準拿捏，效果無法和清潔錠相比擬，建議選用專門的清潔錠最保險。如果發現維持器出現無法清除的髒污、破損或不貼合的狀況，都建議回到牙醫診所諮詢，以免影響矯正成果！

什麼是藥物「副作用」？食品藥物管理署(下稱食藥署)說明，藥物是幫助改善身體某些症狀，或解決某些問題，也會影響身體的細胞或組織，當服藥後出現不希望的影響時，就是「副作用」了。

其實「副作用」跟「藥效」只有一線之隔。例如：阿斯匹靈有解熱鎮痛的作用，低劑量同時也有阻止血小板凝集的副作用，因此就取其副作用，作為預防血管阻塞的用藥，即為「老藥新用」。另外，有些藥物過量或是不正確的使用，也會讓副作用發生的機率大增！例如：解除鼻充血的鼻噴劑，如果連續使用超過3-5天，也有可能造成「反彈性鼻塞」。使得原本治療鼻塞的藥物，變得塞得更嚴重。

1看

先「看」外盒說明書或藥袋資料

2時

當身體出現不適症狀「時」
可能跟服藥有關聯
可適度注意是否為藥物副作用

3問

對藥物的疑「問」
可詢問原本開立藥物的醫院、醫師
或就近詢問社區藥局的藥師

該如何判別身體對藥物發生的不良反應呢？請參閱食藥署的「1看2時3問」防堵藥物副作用3招。

【1看】就是先「看」外盒說明書或藥袋資料。如果是在藥局藥粧店購買的非處方藥品，則要去看外盒及說明書上面的

標示。都會清楚標示出常見的副作用有哪些。如果吃藥後發生上述的副作用時，就應該停止用藥，諮詢醫師或藥師。若是由醫師開立的處方藥，當藥師交付藥品時，須看清楚藥袋上的資訊，包含姓名、年齡、藥品的用法用量及注意事項等，才能確保自己的用藥安全且有效。

【2時】當身體出現不適症狀「時」，可能跟開始吃藥有關聯，可適度注意是否為藥物副作用。不過有些藥物因為代謝的關係，會在吃藥一陣子後才出現副作用，不可不慎。

【3問】我們對藥物的疑「問」，可詢問原本開立藥物的醫院、醫師或就近詢問社區藥局的藥師。

食藥署提醒，藥物雖然有副作用，但也不要因為害怕而不敢吃藥，以免延誤了治療的時程。只要謹慎用藥，注意藥物副作用發生的可能，記住「1看2時3問」，隨時與醫師、藥師保持好的聯絡，就能保障自身的用藥安全！

3 醬油身世解密 差別在「製程」

俗話說「黑𦍋仔裝豆油，沒底看」（臺語），意指黑瓶裝了黑色的醬油，讓人摸不著底細。食藥署提醒，從108年1月1日起生產的醬油，必須在包裝上明

確標示「製程」，消費者從此不必再摸「黑」瞎猜。

站在超市的貨架前，很多人腦中可能都會浮出一個疑問，為什麼醬油的價格差異那麼大？其中有個關鍵因素就是「製作方法」。水解及速成醬油，是使用食品鹽酸或酵素，來分解豆子的蛋白質成胺基酸，而釀造醬油則是以麴菌發酵分解蛋白質，是費時又占空間的作法。「時間就是成本」這個道理，充分的反應在醬油價格上。

依據「包裝醬油製程標示之規定」，醬油產品在包裝明顯處必須依照其製程標示「速成」、「水解」或「混合（調合）」，而釀造醬油則是自願標示。此外，有些不是以醬油為品名，而是以蔭油、壺底油等民間通俗或諧音等方式命名者，也需符合此規定，食藥署提醒，醬油屬於高鈉食品，應適量食用即可。

包裝醬油製成標示規定



標示規定

「釀造」

製程

以含植物性蛋白質原料經製麴發酵製成且總氮量達0.8g/100ml
(黑豆醬油總氮量達0.5g/100ml)

水解
醬油

「水解」

以酸或酵素水解後未經發酵製成

速成
醬油

「速成」

以酸或酵素水解後經發酵製成

混合
(調合)
醬油

「混合(調合)」

混合二種以上醬油製成

愛 注 意 喔！

使用額溫/耳溫槍時先確認

1

是否曾服用會造成血管緊縮的藥物



2

皮膚有無過敏



3

量測部位是否有汗水、油汗或化粧品附著



這些都會影響量測結果。

選購耳溫槍或額溫槍時要依照「醫材安心三步驟、一認二看三會用」，才能選得安全，用的安心。

小孩有發燒嗎？



額溫 ≥ 37.5 度C



耳溫 ≥ 38 度C

確 認 發 燒 請 戴 口 罩 盡 速 就 醫

 衛生福利部食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration **廣告**

刊 名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地 址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電 話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：陳信誠、許朝凱、謝碧蓮、陳瑜綸、高雅敏、王博譽、林邦德、王兆儀
吳敏華、王柏森、董靜馨、楊千慧、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2020年4月17日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第761期 第4頁