歡迎訂閱
電子報

藥物食品
安全週報

2021年10月15日
發行人：吳秀梅 署長

第839期

1 泡泡越多越乾淨？皮膚科醫師帶您破解NG迷思

適當清潔臉部與身體，可以保持乾淨，但是，許多人的清潔方式與使用的產品卻不適合自己！網路上甚至流傳許多洗臉與沐浴用化粧品的NG迷思，本期食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請皮膚科胡怡萱醫師教大家正確的皮膚清潔方式，並破解三大NG迷思！

NG迷思一：水晶肥皂可以洗全身？

胡醫師表示：「曾遇過民眾使用水晶肥皂洗全身，導致皮膚受損、紅腫、過敏的情形而就醫。」由於水晶肥皂屬於洗衣皂，其產品標示已說明僅供洗滌衣物用，因此提醒民眾不要用於清潔皮膚。

NG迷思二：泡泡越多，洗得更乾淨？

市售的洗面乳、沐浴乳等產品含有「界面活性劑」成分，能有效清潔皮膚。因界面活性劑分子有兩端，一端為親油端，可與皮膚上的油垢結合；另一端為親水端，則與水結合，經過沖洗後達到潔淨皮膚的效果。

然而，界面活性劑的種類多，起泡能力不一，胡醫師說：「其實洗臉與沐浴用化粧品的起泡力和去油力沒有百分之百的相關性，不一定起泡能力高，清潔效果就越好。」有些凝露狀、乳霜狀的產品，或是起泡力較弱的產品，一樣具有帶走油垢的效果。

NG迷思三： 肌膚緊繃，才乾淨？

很多人誤以為把皮膚的油脂全洗掉，達到「乾乾繃繃」的感覺才是真乾淨！食藥署提醒：其實皮膚角質層上需要有一層完整的皮脂膜保護，若過度清潔，可能會傷害皮膚角質層，讓皮膚的保護力下降，變得乾燥粗糙，容易受到外界刺激，導致乾裂使細菌入侵的狀況。

2 洗臉或沐浴用產品該怎麼挑？

要如何挑選適合自己的洗臉或沐浴用化粧品？胡怡萱醫師指出：「可以感覺一下洗完臉和身體後，是否會有緊繃不適感？若答案是肯定的，表示清潔力過強，可能連皮脂膜也洗掉；反之，若洗完覺得油膩不舒服，就表示清潔能力不足。」建議可依洗完當下的皮膚感受，或洗完30分鐘後，去感覺皮膚是否有乾燥、粗糙感，藉此來挑選適合自己膚況的產品。此外，乾性皮膚或出油能力弱的老人家，不一定要天天使用清潔用品，可用溫水將皮膚洗淨即可。

洗臉第一步，關鍵在水溫！

關於洗臉的第一步，「水溫很重要！」胡醫師強調，許多人喜歡用熱呼呼的水洗澡或洗臉，但過熱或過冷的水都會造成刺激，建議以溫涼水(約25～30℃)洗臉，以接近體溫的溫水(約37～39℃)洗澡。若有異位性皮膚炎的民眾，建議水溫要比體溫略低(約32～35℃)，才不會過於刺激。

過度摩擦，導致乾裂與粗糙

有些人喜歡以毛巾或擦澡巾刷洗皮膚，達到物理性去角質的效果，但是過於頻繁使用，或是膚況改變時使用，皮膚可能因過度去角質而無法負荷，並產生乾裂、粗糙等問題。建議勿頻繁使用毛巾或擦澡巾刷洗皮膚，且需維持毛巾與擦澡巾的清潔，使用後清洗晾乾，如有發霉則須替換。

食藥署叮嚀：洗臉與沐浴用化粧品應挑選適合個人膚質且有完整標示之產品，並依使用說明正確使用，每日清潔不宜超過兩次，避免因過度清潔而造成肌膚傷害。

3 美白牙膏該怎麼用？這五類人不宜使用

市面上的牙膏產品琳瑯滿目，包括含氟、防蛀、抗敏感、防牙結石、減少牙菌斑及美白牙膏等。為了全面提升一般牙膏與漱口水的管理，食藥署自110年7月1日起，將非藥用牙膏及漱口水納入一般化粧品管理，產品須符合化粧品衛生安全管理法規定，且需全成分標示，並符合化粧品成分相關規定，如禁、限用成分規定與微生物容許量標準等。

在市售的牙膏品項當中，標榜美白功效的牙膏很受消費者的青睞！到底，牙膏的美白原理為何?是否有效？使用時又需注意哪些事項？以下由食藥署來為民眾做進一步分析。

美白原理，仰賴物理摩擦劑或化學藥劑

牙膏的美白原理，主要分為物理磨擦劑或化學藥劑兩類。常見的物理磨擦劑有碳酸鈣、磷酸氫鈣、水合矽石及氫氧化鋁等成分，是利用摩擦原理去除牙齒表面著色；而化學美白牙膏則多是添加過氧化物，如：過氧化氫，藉由其氧化作用處理沉積色素，當濃度達到一定程度時，即具有良好的美白效果。但是過氧化物具有刺激性，可能造成牙釉質損傷、牙齒敏感與脆弱等不適反應。

依照我國現行化粧品管理規定，含過氧化氫成分（限量標準:1.5%-6%）的居家使用美白牙膏，屬於特定用途化粧品管理，依化粧品衛生安全管理法的規定，應向食藥署辦理查驗登記，經核准並發給許可證，始得製造或輸入販售。違反者，依化粧品衛生安全管理法第23條之規定，可處新臺幣一萬元以上一百萬元以下罰鍰，並得按次處罰。

12歲以下孩童、孕婦、哺乳婦、口腔病變與敏感者不宜使用

民眾使用美白牙膏時，若牙齦或口腔出現不適反應(如紅、腫、疼痛等)或敏感現象，應暫停使用，並諮詢牙醫師。12歲以下孩童、孕婦或授乳期婦女，不建議使用。此外，牙齦組織或口腔有病變，以及對產品成分有過敏者，請勿使用。

使用美白牙膏有幾項注意事項，例如:應避免接觸眼睛，若不慎觸及，請立即用清水沖洗；避免接觸到牙齦;使用期間不宜抽菸或嚼檳榔。若需要使用美白牙膏14天以上者，應諮詢牙醫師並依照指示使用。此外，美白牙膏應置放於孩童接觸不到的地方，並避免陽光直射。

食藥署提醒：消費者應慎選牙膏，依標示的用量與用法使用，並拒絕使用標示不明的產品。平日更要掌握正確的刷牙方式和時機，定期到醫療院所做例行檢查，才能讓牙齒保有健康又亮麗。

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：李明鑫、許朝凱、林蘭砡、李婉媜、黃琴喨、傅映先、鄧書芳、高雅敏、劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱　　美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年10月15日　　創刊年月：2005年9月22日　　刊期頻率：每週一次