



藥物食品安全週報



2024年7月26日
發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 984 期

炎夏不曬傷！防曬3秘訣看過來

夏

日艷陽高照，為避免肌膚曬黑、曬傷，防曬非常重要！食品藥物管理署（下稱食藥署）教您防曬3秘訣「要避、要擦、要遮」，首先，「要避」是避免在上午10點至下午3點之間，曝露在陽光下；「要擦」是塗抹適當防曬化粧品，以防止肌膚曬黑或曬傷；最重要的「要遮」，是指出門可搭配物理性防護，適時撐陽傘、戴寬邊帽、戴太陽眼鏡、穿長袖衣服。

戶外活動，每2~3小時或擦汗後補抹防曬品

此外，防曬化粧品主要目的是補足物理性防護的不足，一般日常生活選擇塗抹足量 SPF 15~30的防曬化粧品，防曬能力就已足夠，並不是防曬係數加倍效果即加倍；如果要在陽光下活動，建議使用防曬係數較高且具紫外線UVA防護功能的產品，並建議應每隔2-3小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再次補擦足量的防曬劑；游泳玩水時，則建議使用標示具防水功能的產品，強化自身陽光防護，減少曬黑或曬傷的可能性。



要避

避免在上午10點至下午3點之間曝露在陽光下



要擦

塗抹適當防曬化粧品以防止肌膚曬黑或曬傷



要遮

出門可搭配物理性防護（陽傘、戴帽、太陽眼鏡、穿長袖衣服）

食藥署提醒，如果在正常或合理使用防曬化粧品後，肌膚出現不適，請及早接受診療，就醫時請攜帶使用的防曬化粧品(包含產品全成分標示)告知醫師並說明出現的不適症狀、日常生活情形及是否有口服或外用藥品。除就醫診療外，亦可將使用防曬化粧品時發生的不良反應，至食藥署建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>)進行通報；通報專線：02-2521-5027。為增加消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團，更多化粧品安全選用資訊請上<http://www.facebook.com/tfdacos>查詢。

防曬化粧品怎麼挑？

食藥署教您聰明防曬

炎 炎夏日，民眾的防曬意識也隨之增強。然而，市面上防曬產品種類繁多，有各種不同防曬係數標示，彼此之間究竟有何區別及功能？如何才能挑選到適合自己的防曬產品？

食藥署說明，在選擇防曬產品前，應先了解太陽光中的紫外線會對皮膚造成傷害，其中，UVA（波長320-400nm）會造成皮膚曬黑及老化，而UVB（波長290-320nm）會造成表層發紅或曬傷。



認識物理性與化學性防曬，有效對抗UVA與UVB

防曬化粧品依據成分可分為物理性及化學性防曬，物理性防曬劑是利用反射、散射或折射的原理阻擋紫外線，以二氧化鈦 (Titanium dioxide) 及氧化鋅 (Zinc oxide) 等成分為主，具UVA及UVB的防護效果。而化學性防曬劑則是利用防曬

劑成分吸收紫外線，依現行管理規定化學性防曬劑成分共25種，目前以Octocrylene、Ethylhexyl methoxycinnamate、Ethylhexyl salicylate與Homosalate較為常見，質地較清爽、選擇性較多，依成分特性吸收不同波段之紫外線而達到UVA或UVB或二者兼具之防護效果。

食藥署建議，選購防曬化粧品時，應注意下列事項：

- (1)選購標示完整的產品。
- (2)依照自身使用需求及目的挑選適合的產品。
- (3)使用前建議進行皮膚測試，如有發炎及傷口時，暫時不要使用。
- (4)不購買來路不明、標示不清或誇大不實的產品。
- (5)在選購及使用化粧品時，若發現不良品或產生不良反應，可至「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>)進行通報，另可加入「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團，即時掌握化粧品的最新消息。

長輩這邊請！

專家教您正確照護活動式假牙

隨著年齡增長，許多長輩都有配戴活動假牙的需求，但是，每天應該戴多久？應該使用假牙黏著劑與清潔劑嗎？食藥署邀請臺北醫學大學口腔衛生學系黃茂栓教授來為民眾做詳細說明。

黃茂栓教授指出，無論是全口式或局部的活動假牙，都是可拆卸、且須靠口腔黏膜與固定牙做支撐。配戴的目的，主要是要重建缺牙、重建咀嚼力，並且能好好磨碎食物並吞嚥。此外，活動式假牙對於口腔的支撐性、外型的美觀、及清楚的發音都有幫助。

然而，這些活動裝置可以24小時配戴嗎？黃教授指出，民眾應該在三餐飯後取下清潔，避免藏污納垢、產生異味，若有社交需求可套回，直到晚上睡前再取出清潔，並讓口腔放鬆，直到隔日早餐前再套上即可。

使用假牙清潔劑，澈底清洗不殘留

正確清潔，是保護假牙最重要的一件事！在清潔假牙時，應使用軟毛刷，可預防假牙損傷，並避免牙菌斑和其他細菌滋生。若是搭配假牙清潔錠或清潔

粉，一定要將假牙取下做清潔，並用大量清水沖洗乾淨。過去曾有民眾將假牙清潔劑直接放入口中洗漱，黃教授強調，此舉可能造成清潔劑中的化合物對口腔黏膜造成刺激與傷害。

至於要不要使用假牙黏著劑？黃教授指出，正常情況下，做好的假牙會讓牙基與咬合達到平衡。但是，隨著使用時間越久，牙床骨頭會隨著時間漸進的萎縮，假牙可能會因為不密合而慢慢鬆脫，讓人想藉由假牙黏著劑來固定。建議最好的方法是定期看牙醫，檢視活動假牙的密合度，進而調整、維修假牙，才是穩健配戴的好方法。

食藥署提醒，假牙清潔錠與假牙黏著劑都屬於第一等級醫療器材，民眾購買前應認明產品的醫療器材許可證，並詳閱說明書，確保買到的是合法醫療器材。使用後也應該澈底清洗，避免過敏反應。

別忘了，活動假牙需要靠天然牙支撐，因此，保護好您的真牙非常重要，提醒長輩們平時維持口腔衛生，定期做口腔健康檢查，讓您擁有一口健康的牙齒。

假牙清潔做得好， 口腔衛生沒煩惱



食藥署提醒您，假牙清潔錠應置於容器中清潔假牙，
切勿放入口中咀嚼、漱口或吞食！

醫療器材安心三步驟「一認、二看、三會用」

1

「認」識
假牙清潔錠
是醫療器材

2

「看」清楚包裝上是否刊
載醫療器材許可證或登錄
字號，以及完整產品資訊

3

使用前詳閱說明書和外
盒包裝，**「正確使用」**
醫療器材

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電 話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年7月26日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次