

保濕不踩雷 正確保濕報你知

記 者 會





保濕 化粧品的管理

衛生福利部食品藥物管理署
醫療器材及化粧品組 張家榮科長

★ 化粧品定義

化粧品衛生安全管理法 第三條

化粧品係指施於人體外部、牙齒或口腔黏膜，用以潤澤髮膚、刺激嗅覺、改善體味、修飾容貌或清潔身體之製劑*

化粧品 使用部位 & 用途

使用部位



人體外部



牙齒或口腔黏膜

化粧品用途



潤澤護膚



刺激嗅覺



改善體味



修飾容貌



清潔身體

*但依其他法令認屬藥物者，不在此限。

★ 化粧品管理分類

一般化粧品



- ★ 眼影
- ★ 沐浴乳
- ★ 香水/膏
- ★ 口紅
- ★ 爽身粉

添加「特定用途化粧品成分名稱及使用限制表」成分之化粧品



- ★ 防曬劑
- ★ 染髮劑
- ★ 燙髮劑
- ★ 止汗制臭劑
- ★ 牙齒美白劑





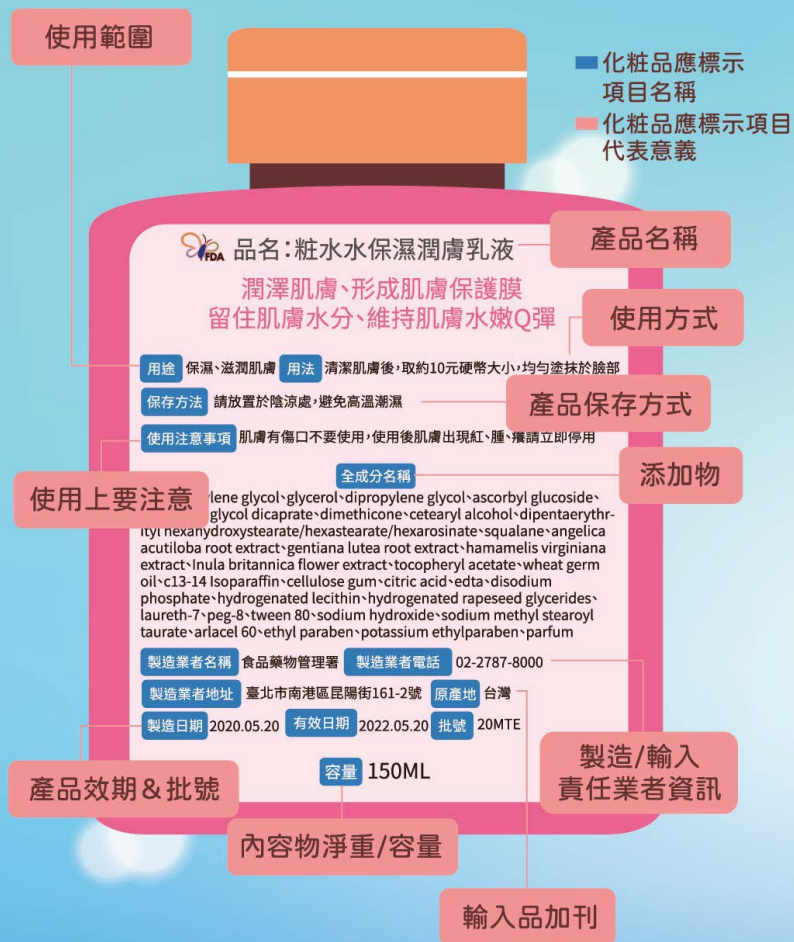
化粧品標示規定

化粧品衛生安全管理法第7條第1項規定

化粧品之外包裝或容器，應明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、用途。
- 三、用法及保存方法。
- 四、淨重、容量或數量。
- 五、全成分名稱，特定用途化粧品應另標示所含特定用途成分之含量。
- 六、使用注意事項。
- 七、製造或輸入業者之名稱、地址及電話號碼；輸入產品之原產地（國）。
- 八、製造日期及有效期間，或製造日期及保存期限，或有效期間及保存期限。
- 九、批號。
- 十、其他經中央主管機關公告應標示事項。

標示格式、方式及其他應遵循事項，應依照衛生福利部108年5月30日衛授食字第1081603869號公告訂定「化粧品外包裝、容器、標或仿單之標示規定」。



★ 保濕化粧品管理

常見的	劑型	 液劑	 乳劑	 油劑	 噴霧劑
	產品種類	 化粧品	 乳液	 乳霜	 化粧品

分類方式	一般化粧品	<p>未添加 「特定用途化粧品成分名稱及使用限制表」成分</p> <p>➔ 產品登錄</p>	<p>成分</p> <p>應符合各項化粧品成分使用基準與衛生標準</p>
	特定用途化粧品	<p>添加 「特定用途化粧品成分名稱及使用限制表」成分表中成分及相關用途者，如防曬保濕霜、保濕冷燙液等。</p> <p>➔ 查驗登記許可證</p>	

保濕化粧品購用5叮嚀



- 中文品名
- 製造廠名稱及地址
- 進口商名稱及地址(輸入)
- 批發商(經銷)
- 批發或出廠日期
- 保存方法及保存期限
- 用途
- 用法

看標示

看清楚化粧品的標示項目，特別是品名、用途、保存期限等，不買來路不明標示不清的產品。



要測試

肌膚較敏感者，使用前要測試，肌膚沒有刺激或過敏等不良反應時，才可安心使用。



避部位

使用時要避免使用黏膜部位、朝口鼻噴灑或直接噴在臉上。



陰涼放

建議放置於陰涼處保存，避免陽光直射。



期限用

開封使用後，要留意產品效期及是否變質，如果過期、變質就不要使用。



藥物食品化粧品上市後品質管理系統

(化粧品不良事件通報系統)

您發現產品外觀異常
或標示不實嗎？

您使用後懷疑產品
導致不良反應嗎？

化粧品不良事件通報範圍、分類

標示問題

標示不全、無標示、標示不實
(含化粧品宣稱醫療效能或效果誇大等)



外觀異常

顏色、氣味、結塊、異常分層、有雜質/異物等



包裝瑕疵

外滲、破損、無法操作



不良反應

如：死亡、危及生命、暫時或永久性失能、身心障礙、胎嬰兒先天性畸形、導致使用者住院治療等。

使用結果異於常態

懷疑成分有問題或疑似含有藥品成分
或化粧品禁用成分

過期

例：購買日期2023年2月10日



外包裝標示
製造日期：2021年1月
保存期限：2023年1月

其他 其他不屬於上述者

系統網址

<http://qms.fda.gov.tw/tcbw//>

通報專線

02-2521-5027



TFDA化粧品安全使用

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA
Taiwan Food and Drug Administration

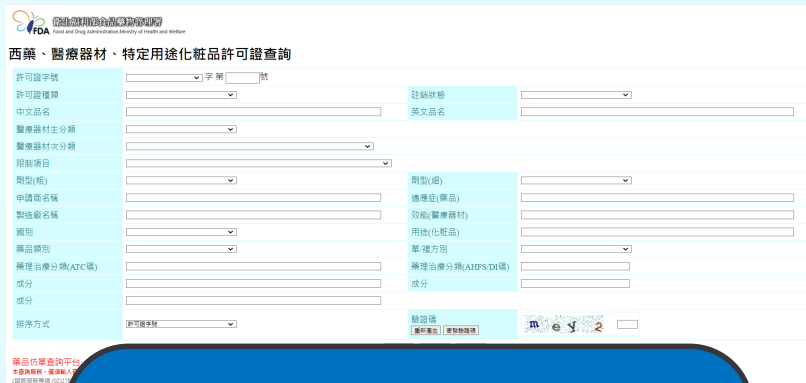
★ 資訊檢索



食品藥物管理署 網頁



一般化粧品產品登錄



特定用途化粧品許可證



「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團及「tfdacosamiao」之Instagram(IG)



專家 說分明

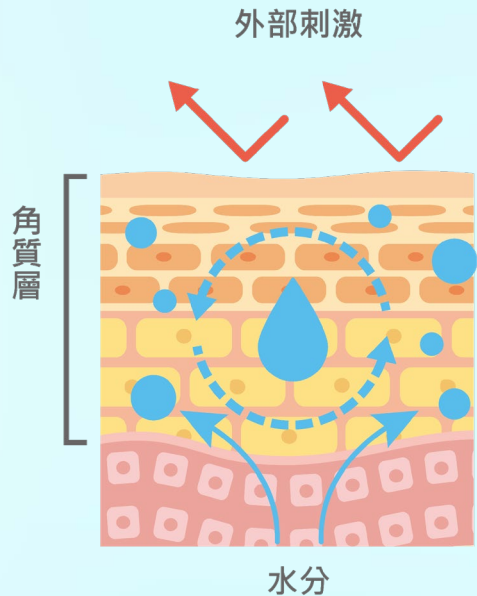
林口台北長庚醫院皮膚科
黃毓惠醫師

沒有做足保濕，對肌膚的影響

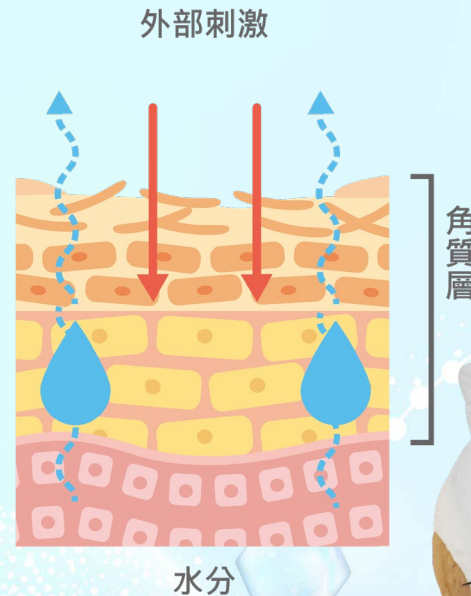


為什麼要保濕？

保濕的目的顧名思義就是讓水分不要過快流失，讓肌膚角質層保有合理的含水量。當肌膚富含水分，膚質會較為豐潤，皮膚外觀看起來就會光滑、細緻、柔軟。



健康肌膚

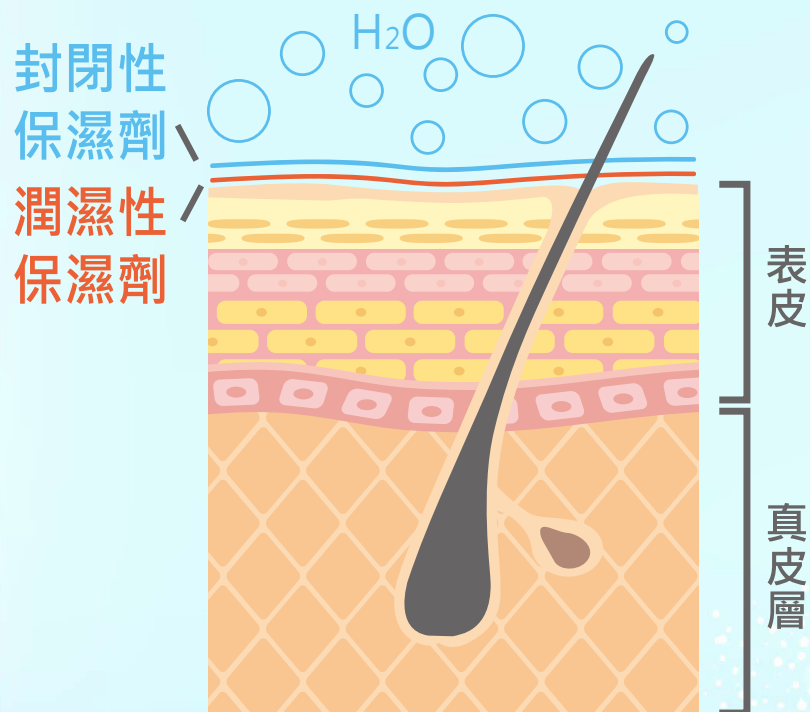


乾燥肌膚



保濕不踩雷
正確保濕報你知

認識保濕的原理



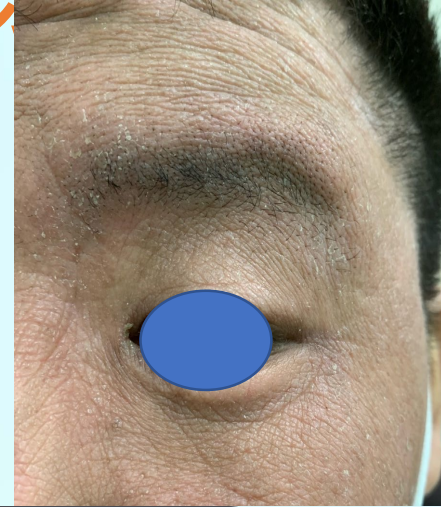
保濕化粧品配方中多會添加「濕潤性保濕劑」、「封閉劑性保濕劑」大部分的產品同時包含這兩個成分，相互配合達到較高的保濕效果。

- 潤濕性保濕劑(Humectant)：俗稱補水，在角質外及角質間吸引水分，常見成分為甘油(Glycerin)、玻尿酸鈉(Sodium Hyaluronate)、Propylene glycol(丙二醇)等。
- 封閉性保濕劑(Occlusive)：俗稱鎖水，在肌膚表面形成油膜，減少水分蒸散。常見成分為礦脂(Petrolatum)、礦物油(Mineral oil)、石蠟(Paraffin)等。



肌膚保濕力降低的原因

肌膚正常情況下有自我保濕力，當所處環境過於乾燥或當皮膚受損時，皮膚表面屏障功能差，水分流失會加快，角質層含水量降低，就容易造成皮膚乾燥、脫屑。

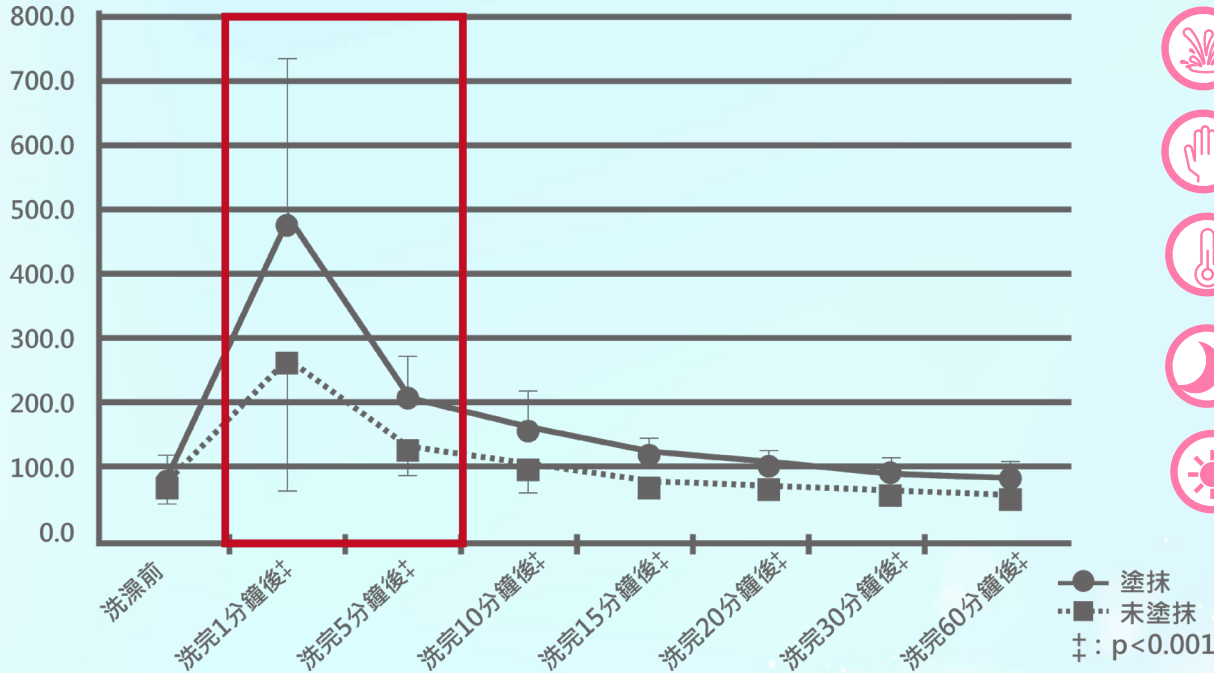


常見降低皮膚保濕的因素

- 過度去除皮膚的油脂：使用太熱的水、清潔力過強的產品，或強度過強的清潔方法(如頻繁砂清潔等)
- 過度洗臉：頻繁洗臉，每日超過3次以上。
- 過度去角質：過度去角質會導致角質層變薄。
- 面膜敷過久：每次敷面膜超過20分鐘，甚至敷過夜



保濕的小訣竅



來源：日本健康開發雜誌第39號2018年
圖、有無塗抹保濕化粧品與角質層含水量比較

保濕的關鍵：洗臉5分鐘內

- 🌸 不過度清潔
- 👐 塗抹保濕化粧品
- 🌡️ 留意環境濕度
- 🌙 避免熬夜、過度吹風
- ☀️ 防曬不可少



不同膚質保濕化粧品怎麼挑

- 建議依照不同的膚質選擇合適的產品



乾燥肌膚

可用滋潤型保濕乳液、保濕乳霜、油類產品，如礦脂。



中性肌膚

可用保濕乳液。



油性肌膚

可用較清爽的保濕噴霧、保濕凝露（膠）。



混合肌膚

可用清爽型保濕乳液，也可以採取分區處理的方式：容易出油的T字部位使用保濕凝露（膠），其他乾燥的部位使用保濕乳液，或更滋潤的乳霜。

- 給肌膚較敏感的消費者建議

雖然醫學上沒有「敏感肌膚」這個名詞，但目前看來，敏感性肌膚泛指皮膚受到外界刺激，例如季節變換，氣溫、濕度變化較大，肌膚容易發癢、泛紅，如肌膚有這樣問題的消費者，臉部清潔與化粧品建議愈簡單愈好，減少皮膚的刺激，建議皮膚敏感的朋友主要著重在保濕，避免使用含「酸類」或「酒精」，或複雜成分的化粧品。



常見的保濕迷思解析(1/7)

Q 只擦蘆薈膠保濕就足夠了嗎？

A 要看肌膚狀態喔！蘆薈膠具有保濕吸水功能，但不具有鎖水功能，如果只使用蘆薈膠就想要達到保濕功能，反而有可能越來越乾，因此，建議搭配乳液、乳霜達到更佳的保濕功能。



常見的保濕迷思解析(2/7)

Q 有人說玻尿酸可以補水，但為什麼一直擦玻尿酸，還是無法改善乾燥？

A 玻尿酸分子量大，僅能停留在肌膚表層，雖然有吸水的功效，使用上建議要搭配除非搭配礦脂、礦物油等封閉性保濕劑一同使用，才能改善乾燥、恢復潤澤。



常見的保濕迷思解析(3/7)

Q 洗完臉讓水分在臉上自然風乾，感覺很保濕？

A 實際上這麼做反而會讓肌膚的表皮屏障受損，甚至變得更加乾燥敏感，正確的方法是洗完臉後，立刻使用具有保濕功能的化粧品、乳液或是面霜，才能有效鎖水，讓皮膚更加水潤，達成保濕作用。



常見的保濕迷思解析(4/7)

Q 肌膚只需要在感覺到乾才保濕就可以了嗎？

A 保濕是維持皮膚健康的保養程序，尤其是有敏感膚質或是乾燥膚質的民眾，不要等到感覺到皮膚繃緊乾燥時才去使用保濕產品，這樣就已經太遲了。



常見的保濕迷思解析(5/7)

Q 比較容易出油的皮膚不需要保濕？

A 有消費者的肌膚因為屬於油性膚質，以為自己不需要擦保濕產品。但事實上，在季節轉換時，表皮屏障可能受損，皮膚出現乾燥脫屑等情況。

如果肌膚發生這樣的狀況，不是猛擦訴求控油的產品，而是建議塗抹保濕產品，也不要過度清潔肌膚，才能讓皮膚健康美麗。



常見的保濕迷思解析(6/7)

Q 只要覺得肌膚乾時噴噴水，就可以提升肌膚保水度？

A 許多女性擔心肌膚缺水，隨身攜帶保濕噴霧，感覺臉部緊繃、乾燥就往臉上噴灑、補充水分，不過當皮膚表面水分蒸發時，讓皮膚屏障功能變差，反而使肌膚變得更乾。

建議消費者若感覺肌膚乾燥，可以在洗完澡、肌膚仍保有些許水分的情況下，改用乳液或更滋潤的乳霜塗抹，可增加保水度。



常見的保濕迷思解析(7/7)

Q 保濕精華液越黏稠，保濕效果越好？

A 不一定，還是要看產品實際添加的成分，有些精華液會添加增稠劑，如黃原膠(Xanthan)、纖維素(Cellulose)等成分，讓產品使用起來稠感相對增加，但並非真正保濕。





保濕化粧品 取用及使用示範

衛生福利部食品藥物管理署
醫療器材及化粧品組

★ 保濕化粧品的取用

化粧品取用方式重點



清潔
雙手



避免直接
接觸化粧品



可搭配
挖杓等小物

常見容器取用方式



透過挖杓

常見於霜劑、乳劑
說明：方便取用，使用上建議以挖杓挖取，另因瓶口與空氣接觸面積大，取用及保存多留意。



使用壓頭

常見於乳劑
說明：透過按壓方式取用，由於化粧品具有一定稠度，不易回流，取用時避免直接接觸壓頭。



倒出或擠壓

常見於液劑、乳劑
說明：方便取用，瓶口較小，取用時避免直接接觸瓶口。



使用滴管

常見於液劑、油劑
說明：使用滴管取用，取用避免碰觸滴管。



含填充氣體噴霧瓶

常見：噴霧劑
說明：取用時避免大面積噴灑，並遠離火源

★ 保濕化妝品的使用



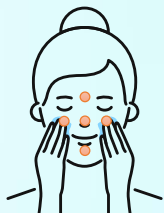
1 取適量乳液/乳霜

於手掌取適量乳液
(約10元硬幣)



用體溫化開乳霜

質地較硬的乳霜，
可先用手溫熱、軟化



2 確實塗抹於肌膚

從臉部由中央向外，
輕柔按壓塗抹較
容易粗糙部位，
可加強



3 塗抹於頸部周圍

最後塗抹於頸部





媒體 Q&A