

# 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



# 家用沖牙器是否比牙線及牙縫刷有效?

牙齒健康非常重要，若然護齒不當，容易罹患口腔疾病，例如蛀牙或牙周病等，甚至導致牙齒脫落。日常護齒之道，不外乎早晚刷牙，使用牙線或牙縫刷清潔牙齒鄰面。有調查顯示本港只有15.4%成年人每天使用牙線或牙縫刷。

近年市面出現電動沖牙器，以噴射出來的水清潔牙齒，聲稱可沖走牙刷難以清除的牙縫污垢。究竟沖牙器能否有效清潔牙齒？效果會否比牙線或牙縫刷好？是否人人適用？我們搜集了市面上12款沖牙器的資料，並諮詢了牙科醫生的意見。

## 成年人的口腔衛生情況普遍不理想

衛生署於2011年進行的全港口腔健康調查顯示，雖然接近99%成年人都有每天刷牙的習慣，但高達96.7%成年人有半數或以上的牙齒有可見的牙菌膜覆蓋，亦有八成成年人在檢查時有半數或以上的牙齒出現牙齦出血的情況，反映普遍成年人清潔口腔的方法有不足之處。調查亦顯示，56%成年人沒有清潔牙齒鄰面（牙齒與牙齒之間相鄰的牙面）的習慣，只有少數（15.4%）成年人每天使用牙線或牙縫刷清潔牙齒鄰面。

## 沖牙器以噴射方法清潔牙齒

沖牙器沒有統一名稱，部分廠商採用其他名稱，例如水牙線、牙縫清潔機等，而在牙醫科學期刊中較常見的名稱為沖牙器及oral irrigator。雖然不同牌子及型號或會用上不同的噴射方式及潔齒技術等，本文

將這些產品統稱為沖牙器以方便閱讀。

沖牙器是電動的口腔清潔工具，以噴出的水柱（或混合空氣氣泡）清潔牙齒，一般聲稱可沖走牙刷刷毛難以清除的牙縫污垢及食物殘渣。部分沖牙器聲稱可清除牙菌膜，有助防止蛀牙，減少牙齦發炎、牙周病及牙齦流血情況，亦有部分沖牙器聲稱可按摩牙肉，有助令口氣清新。

## 使用方法

部分沖牙器的說明書建議於每次刷牙後或進食後使用。一般而言，使用前先將水注入沖牙器的儲水箱，然後將臉部靠向洗手盆，將噴嘴放入口中，對準牙齒或牙縫位置，開動沖牙器以從噴嘴噴出的水清洗牙齒，過程中，應將噴嘴沿着牙齒緩慢移動以清洗所有牙齒及牙縫，嘴唇應微合以防止沖洗時水花四濺。每次使用後，應將儲水箱中剩餘的

水倒出，及開動沖牙器以排走剩餘的水，並應清洗及抹乾噴嘴以防細菌滋生。不同沖牙器的設計及用法或有不同，使用前必須先細閱說明書。

## 機座式須接駁電源插座使用

市面上的沖牙器大致分為機座式及手提式。機座式沖牙器的儲水箱設於機座，手柄與機座以軟喉連接。手提式沖牙器不設機座或只設小型充電座，儲水箱設於手柄。由於機座式沖牙器的體積較大，



選購前宜留意浴室洗手盆附近是否有足夠空間平穩放置。另機座式沖牙器不設充電設備，在沖牙時須接駁電源插座，所用插頭是為浴室用電器產品（例如電鬚刨）而設的兩圓腳插頭，故洗手盆附近須有兩圓腳電源插座；如要接駁三方腳插座，須使用適配接頭。手提式沖牙器則一般採用充電式設計，樣本中只有「Panasonic」EW-DJ10 (#9) 以2枚AA電池操作。

### 手提式通常較機座式便宜

本會搜集了5個牌子共12款沖牙器的資料，涵蓋5款機座式及7款手提式沖牙器，詳見附表。機座式沖牙器的售價介乎\$988至\$1,928，其中售價最高的「Braun Oral-B」Care Centre OC20 (#1) 及「潔碧 Waterpik」WP-900E (#3) 都包括1支電動牙刷。手提式沖牙器相對便宜一點，調查涵蓋的7款售價大約由\$337至\$988。「潔碧 Waterpik」的代理商表示其沖牙器只經指定牙醫及分銷商直銷，並無在市面零售店出售；其餘4個牌子的沖牙器則主要在電器店及百貨公司出售。

### 部分型號附送多支噴嘴

沖牙器的噴嘴可拆下清洗及替換。調查的12款沖牙器都附送噴嘴，除樣本#7、



噴嘴可拆下清洗及替換。

#9及#11只附送1支噴嘴外，其餘都附送多支噴嘴，較適合多人共用的家庭。噴嘴經長時間使用後，或會增加細菌於噴嘴積聚的機會，部分代理商建議用戶每隔3或6個月替換噴嘴一次，選購沖牙器時宜同時考慮替換噴嘴的成本。大部分型號以每包2支的形式出售替換噴嘴，每支平均售價介乎\$19至\$67.5。

### 可選擇噴射速度或模式

12款沖牙器都設有噴射速度段數或模式選擇。用戶初次使用時，宜先選擇最低速度的段數，再視乎需要將段數調高。「飛利浦 Philips」HX8255 Sonicare AirFloss (#10) 及 HX8211 Sonicare AirFloss (#11) 的噴射方式是逐次並混合空氣噴射，而非不停連續噴射出水柱，儲水箱的容量相對較細。另外，雖然部分代理商聲稱其產品適合年齡較大的兒童使用，但提醒兒童使用時，應由成人陪同，以免兒童把噴嘴放到眼、鼻孔或耳朵等位置。

### 保持口腔清潔 預防口腔疾病

本會認為，即使沖牙器的成效仍有待進一步研究，但就口腔衛生而言，在刷牙以外要清潔牙齒鄰面，適當使用沖牙器或其他產品作輔助清潔，會有幫助。由於每人的口腔情況不同，有意選用沖牙器的消費者最好先諮詢牙醫意見。

不過除了清潔口腔之外，我們還要養成健康的生活模式以保持口腔健康。



手提式型號 #6、#7 及 #9 的儲水箱採用伸縮式設計，方便儲存。



全部 12 款沖牙器都設有噴射速度段數或模式選擇。

衛生署建議：

1. 每天早晚用正確方法刷牙，徹底清潔每顆牙齒的表面，並且使用含氟化物牙膏以防止蛀牙。
2. 按個人需要每天使用牙線或牙縫刷清潔牙齒鄰面。
3. 養成良好的飲食習慣：減少飲食次數（尤其是含糖分的食物或飲料）、兩餐之間以清水解渴，藉此讓唾液有足夠時間中和因口腔細菌分解食物中的糖分和澱粉質而產生的酸素，減低蛀牙機會。
4. 避免吃喝高酸性的食物或飲品，以免牙齒表面受酸素侵蝕。
5. 不吸煙。
6. 定期往見牙科醫生，檢查口腔，以預防和及早治療牙患，並學習潔齒技巧，以加強刷牙和清潔牙縫的效果。



沖牙器的電源插頭一般屬兩圓腳插頭。



機座式  
(儲水箱設於機座)

## 市面部分沖牙器型號資料

編號	牌子	型號/產品資料 [1]	聲稱 原產地	大約 售價 [2]	每套附送的 噴嘴數量 [3]	電源 [4]	電量 顯示燈	儲水箱 容量 (毫升) [5]	噴射速度 段數/模 式選擇 (個)	注滿水後 的可噴射 時間(秒) [6]	可加入 漱口水 使用
機座式 (儲水箱設於機座)											
1	Braun	Care Centre OC20 口腔潔淨組合▲	德國	\$1,598	4支 (OxyJet噴嘴)	接駁電源 插座	-	600	5	150/180 <sup>⊠</sup>	■
2	Oral-B	OxyJet MD20 口腔潔淨器		\$998							
3	潔碧 Waterpik	WP-900E 完全套裝▲⊕	中國	\$1,928	5支 a	接駁電源 插座	-	700	10	120 △	■
4		WP-100E 水牙線 (家用) ⊕		\$1,198	7支 b			600			
5		WP-250E 水牙線 (輕巧型) ⊕		\$988	2支 c			400			
手提式 (儲水箱設於手柄)											
6	億健 Innocare	WF180W 手提式牙齒清洗器	中國	\$337	2支	充電	-	180	2	60 ◇	-
7	Panasonic	EW-DJ40 水牙線	中國	\$458	1支 (EW0955)	充電	-	165	2	40 ※	-
8		EW-1211/A 水牙線	泰國	\$398	2支 (EW0955)			130	3	35 ▼	
9		EW-DJ10 水牙線	中國	\$358	1支 (EW0955)	2xAA	165	2	40 ※		
10	飛利浦 Philips	HX8255 Sonicare AirFloss 牙縫清潔機	羅馬 尼亞	\$968	3支 (HX8012)	充電	■	9.2 ◆	2	*	■
11	HX8211 Sonicare AirFloss 牙縫清潔機	\$868		1支 (HX8012)							
12	潔碧 Waterpik	WP-450E 水牙線 (手提) ⊕	中國	\$988	4支 d	充電	-	210	2	60 ▽	■

註 列表並未包括所有在本港銷售的牌子及型號。  
表中所有資料根據本會搜集所得或由代理商提供，資料只供參考，消費者購買前宜向代理商或製造商查詢詳情。同類樣本按牌子的英文字母，再以售價由高至低排序。  
■ 表示設有或適用。  
- 表示不設有、不適用或代理商沒有提供資料。

- [1] ▲ 每套包括1支電動牙刷。  
⊕ 代理商表示產品只經指定牙醫及分銷商直銷。
- [2] 售價是約數，乃代理商提供或本會於5月至6月在市面調查所得。不同零售商的售價或有差別。
- [3] 括號內為噴嘴型號。  
a 包括2支標準噴嘴JT-100E及以下型號噴嘴各1支：矯齒噴嘴OD-100E、牙袋噴嘴PP-100E及牙石噴嘴PS-100E。  
b 包括2支標準噴嘴JT-100E及以下型號噴嘴各1支：矯齒噴嘴OD-100E、牙袋噴嘴PP-100E、牙石噴嘴PS-100E、牙刷噴嘴TB-100E及洗舌噴嘴TC-100E。  
c 標準噴嘴JT-100E及牙石噴嘴PS-100E各1支。  
d 標準噴嘴JT-450E、矯齒噴嘴OD-100E、牙石噴嘴PS-100E及洗舌噴嘴TC-100E各1支。

[4] 接駁電源插座：接駁室內的電源插座使用，沖牙器毋須充電。  
2xAA：2枚AA電池。

[5] ◆ 產品的噴射方式是逐次噴射而非不停連續噴射。

[6] 資料為約數，由代理商提供，實際使用時的可噴射時間可能有少許誤差。  
⊠ 150秒及180秒分別是在最高及最低噴射速度段數的可噴射時間。  
△ 噴射速度段數為8。  
◆ 噴射速度段數為3。  
◇ 噴射速度段數為「正常」。  
※ 噴射速度段數為2。  
▼ 噴射模式為「正常進氣」。  
\* 產品的噴射方式是逐次噴射，代理商指注滿水後可噴射約60次。  
▽ 噴射速度段數為「高」。

[7] 部分型號聲稱可將空氣氣泡混合水流噴射。

[8] e 可切換螺旋或柱狀水柱。  
f 脈衝高壓沖洗技術。  
g 每分鐘約1400±300次脈衝式噴出高速水柱。



手提式 (儲水箱設於手柄)

註：型號 #10 及 #11 外貌相同。  
12 款型號的相片由代理商提供，相片間的大小比例並不相同。

氣泡混合功能 [7]	聲稱水流特點 [8]	聲稱適用兒童年齡 [9]	每套附送配件 [10]	保用期 (年)	代理商建議的替換噴嘴相隔時間 [11]	噴嘴資料	
						適用噴嘴型號 [12]	每包替換噴嘴售價
■	e	12歲或以上	m	2	3個月	OxyJet噴嘴	\$149 (4支)
-	f	7歲或以上	n				
-	f	7歲或以上	-	1	3個月 p	6款 q	\$135 (2支)
-	g	不適合兒童使用	-				
-	h	不適合兒童使用	-	1	6個月	EW0955	\$38 (2支)
■	i						
-	j	-	-	2	6個月	HX8012	\$98 (2支)
■	k	8歲或以上	o				
-	f	7歲或以上	-	1	3個月 p	6款 r	\$135 (2支)

h 每分鐘約1500次脈衝式高速噴射水流 (噴射速度段數設定為2)。  
i 每分鐘約1600次脈衝式高速噴射水流 (於「噴射模式」設定下)。  
j 每分鐘約1400次脈衝式高速噴射水流 (噴射速度段數設定為2)。  
k 空氣結合水滴技術。

- [9] 資料由代理商提供。兒童使用時應由成人陪同以免把噴嘴放到眼、鼻孔或耳朵。  
l 生理、感覺或心理能力欠佳，或缺少經驗及知識人士不適合使用 (包括兒童)，除非得到其安全負責人監督或指導下使用。
- [10] 噴嘴及充電器 (如有) 以外的配件。  
m 1支電動牙刷刷柄 (型號: P3000)、2支Precision Clean柔軟刷頭、1支Floss Action 智能軸片刷頭、1支3D White專業美白刷頭及2支Interspace刷頭補充裝。  
n 1支電動牙刷刷柄、2支刷頭、1個牙刷盒。  
o 噴嘴架、旅行儲存盒。
- [11] 代理商聲稱其標準噴嘴及洗舌噴嘴沒有特定時限，其他噴嘴則建議每3個月更換。
- [12] q 標準噴嘴JT-100E、矯齒噴嘴OD-100E、牙袋噴嘴PP-100E、牙石噴嘴PS-100E、牙刷噴嘴TB-100E及洗舌噴嘴TC-100E。  
r 標準噴嘴JT-450E、矯齒噴嘴OD-100E、牙袋噴嘴PP-100E、牙石噴嘴PS-100E、牙刷噴嘴TB-100E及洗舌噴嘴TC-100E。

## 英國消費者組織試用 1 款沖牙器——能清除牙齒上大部分污垢

英國消費者組織Which?曾就1款在當地出售的手提式沖牙器進行簡單的試用評估。評審員認為該款沖牙器容易操作，亦有助清潔口腔內較深位置的牙齒。雖然在初次試用時因刻意模仿當地廣告示範，沒有合上嘴唇而弄致水花四濺，但發現只要將嘴唇微合便可避免發生此情況。

清潔效果方面，評審員認為該款沖牙器似乎確能清除牙齒上大部分污垢，因為在使用該款沖牙器後，再用牙線清潔以檢查沖牙器的清潔效果時，只有很少的殘餘污垢被牙線清理出來；跟牙線比較，該款沖牙器雖然未必有較佳的清潔效果，但清潔過程較快完成，而且保持口腔衛生方面相信比完全不用牙線為佳。

然而，評審員亦指出該款沖牙器在當地售價並不便宜，認為這新穎產品對沒有使用牙線習慣或覺得牙線不便使用的人或許較有吸引力。

## 衛生署意見

衛生署表示，根據一項系統性文獻回顧 (systematic review)，比較單獨使用牙刷和用牙刷並加上沖牙器輔助下清潔牙菌膜的研究結果，發現兩種方法在統計學上沒有明顯分別。不過這項文獻亦指出，用牙刷並加上沖牙器輔助，會較單獨使用牙刷更有效地改善牙齦健康。此外，有研究顯示，刷牙加上用沖牙器會較刷牙加上用傳統牙線對牙齦健康有較佳的效果，但是根據一份於2015年發表的統合文獻回顧 (meta-review)，以牙縫刷清理較闊牙齒縫隙間的牙菌膜仍然是最有效的方法，而至今仍未有足夠證據證明沖牙器於改善牙齦健康有顯著的功效。雖然有某些產品聲稱有助令口氣清新，但暫時並沒有有關沖牙器減少口氣的研究。

市面上的牙齒縫隙清潔產品眾多，而每個人的口腔情況不同，產品必須配合

## 專家意見

有關沖牙器的功效及是否有副作用等，本會邀請香港牙醫學會及香港大學牙醫學院牙周病學臨床助理教授何經綸醫生提供意見。

由於不同牌子及型號的沖牙器設計及潔齒技術等或有不同，以下內容只供參考。

### 1. 沖牙器較適合哪些人？哪類人士需小心使用？

香港牙醫學會表示，沖牙器可以幫助沖走食物殘渣，而正在箍牙或使用牙橋的人，口腔內比較多空隙，用牙刷等工具較難清理，故沖牙器可能有些幫助；而對於活動能力有限或需要他人協助清潔口腔的人，沖牙器比傳統牙線相對容易操作。是否患有口腔疾病（例如蛀牙、牙周病等），與是否適合使用沖牙器沒有必然的關連性。由於沖牙器水壓比較強，兒童及長者在操作時比較容易發生意外，消費者務必要參考產品的使用說明。

港大何經綸醫生指出，一般口腔健康的人都可以使用沖牙器進行日常清潔，惟以下情況需要注意：剛接受口腔手術的人，沖噴水柱有機會影響傷口癒合；因牙周病或蛀牙而患有牙齒敏感的病人，使用沖牙器或會引發牙齒敏感；患有牙周病而並未接受合適治療的病人使用沖牙器，或有機會刺激病情而令牙周組織蓄積膿瘡。配戴固定假牙者的假牙設計若缺乏清潔空間，使用沖牙器或會把食物殘渣推向更深處。沖牙器並不能取代牙刷、牙線或牙縫刷清潔牙齒，對忽略日常口腔清潔的人士，單獨使用沖牙器並不能保障牙齦健康。

### 2. 沖牙器能否有效清潔牙齒？效果會否比牙線、牙縫刷好？

香港牙醫學會指出，根據近年的學術研究，沖牙器能否有效清除牙菌膜，或是否比傳統牙線更有效預防口腔疾病或改善口腔健康，目前牙醫學界沒有一致的結論。雖然沖牙器可能有助清除殘留在牙縫中的食物殘渣，及有研究顯示沖牙器有可能減低牙齦發炎的機會，但未確定沖牙器是否可取代能有效清除牙菌膜的牙刷、牙縫刷及傳統牙線。

港大何醫生表示，口腔最常見的問題為蛀牙及牙周病，這兩種疾病都是因牙菌膜積聚而引起。清潔牙齒最基本而有效的方法，在於每天早晚用牙刷清潔牙齒表面及牙齦，以及使用牙縫清潔器具以清潔牙齦邊緣及牙縫間的牙菌膜，兩者缺一不可。

一般牙縫清潔器具有四類，分別是牙線、牙縫刷、牙簽及沖牙器，其中以牙縫刷最有效及較易於掌握技巧；而就較狹窄的牙縫，牙醫通常建議使用牙線清潔。沖牙器是透過加壓水柱沖噴的原理去清潔牙齒間或義齒（鑲牙）間的食物殘渣及牙菌膜，過去對沖牙器功效的研究結果比較參差。雖然使用沖牙器較使用牙線清潔牙縫能短期令牙齦流血指數有所改善，但卻不能清除牙菌膜，而沖牙器對長遠預防牙齦發炎及牙周病的成效則有待研究證實。

預防口腔疾病不能單靠一種潔齒方法，牙刷及牙縫刷是較佳及有效預防牙齦發炎和牙周病的口腔清潔工具。以目前的研究來看，並不建議以其他方法取代牙縫刷以清潔牙縫間的牙菌膜。

### 3. 使用沖牙器會否有副作用？

何醫生指根據第十一屆歐洲牙周病學工作坊的論文集（Proceedings of the 11th European Workshop on Periodontology），使用沖牙器對一般牙齒及牙齦健康的人不會構成健康風險，而目前並沒有醫學文獻記錄使用沖牙器的副作用。何醫生表示，任何潔齒方法都有機會間歇性引起輕量的牙齦流血，一般都會在短時間內止血，但如果因為使用沖牙器經常引起大量牙齦流血，便應往牙醫處檢查口腔、牙齦及牙周是否健康。

有人擔心沖牙器會將食物殘渣推向牙齦深處，反而更難清潔。香港牙醫學會表示，若正確使用，沖牙器將食物殘渣推向牙齦深處的可能性不高。該會又指，正確使用沖牙器，不會損害牙齒及牙齦，或導致牙縫變闊，然而，該會亦建議消費者使用沖牙器前，最好徵詢牙醫意見，確定自己是否適合使用相關產品。

### 4. 部分沖牙器聲稱可加入漱口水使用及可按摩牙齦，是否有助保持口腔健康？

何醫生表示，加入漱口水跟使用清水比較的研究結果參差。他提醒用戶留意個別漱口水的使用說明，如長期使用含洗必泰（Chlorhexidine）的漱口水，要留意牙齒着色及味覺改變等副作用，而部分漱口水需要在口腔內停留足夠時間（例如30至60秒）才能充分發揮作用。

香港牙醫學會指，應否加入漱口水使用，視乎個別人士情況而定，而用沖牙器按摩牙齦是否對口腔健康有好處，並沒有確實科學證據證明。



機座式沖牙器的體積較大，佔用較多空間。

個別人士的需要，所以在選用牙齒縫隙清潔產品前，應先向牙科醫生作出諮詢。如果牙科醫生認為沖牙器適合某些病人作為輔助性牙齒縫隙清潔工具，病人應每天在刷牙前先用沖牙器清潔牙齒。由於不同牌子和型號的沖牙器有其獨特的設計，應按產品說明書的指示使用。至於使用沖牙器的時間，亦因各人的口腔情況不一，長短會因人而異。使

用沖牙器應不會引致健康的牙齦出現出血情況，如出現這種情況，應到牙科診所作口腔檢查，看看使用沖牙器的方法是否適當或有沒有其他牙齦問題。另外，有研究顯示使用沖牙器不會將細菌推入牙周袋，而且沖牙器對健康人士不會有不良的影響。某些人士進行牙科治療前，須服預防性抗生素，此類人士選擇使用沖牙器前亦應先諮詢牙科醫生。