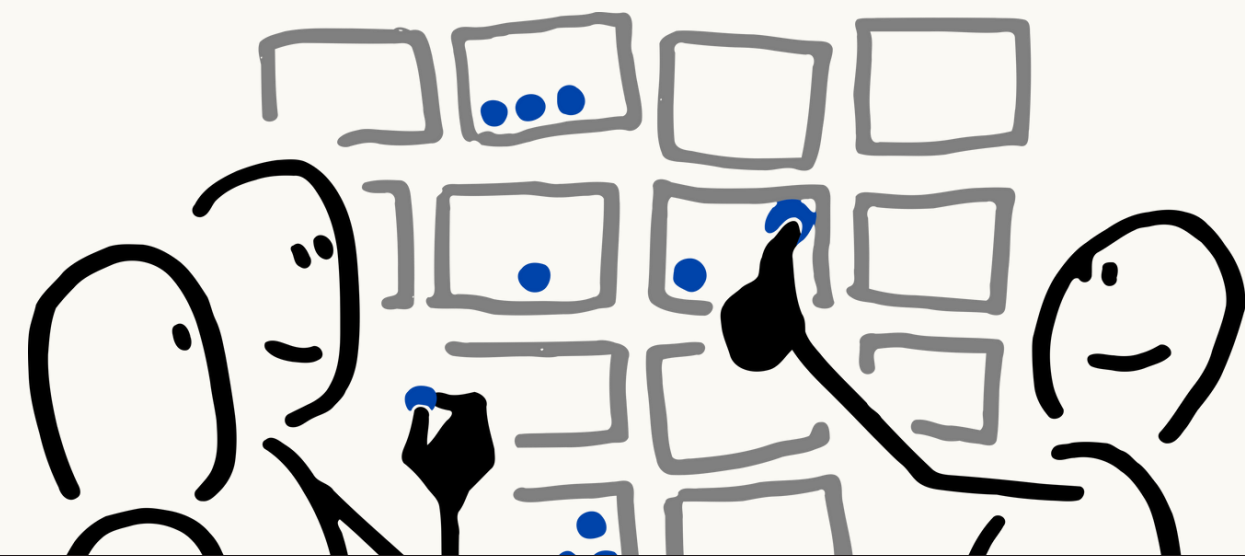


這口腔細菌超毒？漱口水反害惡化？

三立新聞網2024年4月5日 記者施春美／台北報導



C114160126王玟雅

C114160128朱巧逸

C114160127潘羿瑄

C114160130鐘翊瑄

這口腔細菌超毒！漱口水反害惡化 醫曝「1招」才能正確清除



近年許多醫學研究指出，口腔中的細菌——具核梭桿菌，可能與多種癌症及失智症有關。前國泰醫院病理暨檢驗醫學部主任曾欽元醫師表示，這種細菌會麻痺免疫細胞（自然殺手細胞與T細胞），讓人體無法有效清除癌細胞，進而造成癌症的產生與惡化。

他指出，具核梭桿菌目前已被證實與大腸癌、乳癌、卵巢癌、胰臟癌、胃癌等疾病相關，甚至可能與所有癌症有關。

由於口腔中存在900多種細菌，殺菌式漱口水會破壞菌落平衡，導致具核梭桿菌反而大量繁殖；此外，用牙刷刮舌苔會讓舌頭更粗糙、容易孳生細菌。

因此，醫師建議應以「紗布沾油」清潔舌苔為正確方式，維持口腔健康。

爭議核心



➔ 查核點一：
具核梭桿菌與重大疾病的關聯性

➔ 查核點二：
殺菌式漱口水是「反效果」嗎？

➔ 查核點三：
舌苔清潔的「紗布沾油」謬論

查核點一：具核梭桿菌與重大疾病的關聯性

媒體報導常將「細菌存在」與「疾病發生」劃上等號，但科學研究講求的是證據等級與因果關係。我們將查證具核梭桿菌（*F. nucleatum*）在癌症和失智症中的實際角色。



大腸癌組織的發現

《Nature Reviews Cancer》(2020) 等頂級期刊證實，在大腸癌組織中**確實高比例發現具核梭桿菌的存在**，它可能透過影響腫瘤微環境，間接助長癌細胞生長。但**這僅是「共存」現象**。

失智症的神經學關聯

《Alzheimer's & Dementia》(2019) 報告在部分失智症患者的腦部檢測到了該菌的 DNA。這**提出了口腔健康與腦部退化的潛在連接**，但**因果關係的證明鏈條尚未建立**。

頭頸癌與其他癌症

《Oral Oncology》(2021) 也發現部分頭頸癌組織檢體中存在此菌。然而，學界一致認為，現階段**尚無直接、確鑿的證據能證明具核梭桿菌是「直接致癌因子」**，它**更像是一個輔助或指標**。

媒體識讀：相關性 $\neq$ 因果關係

這是媒體報導最常犯的錯誤，也是讀者最需要具備的判讀能力。
僅憑「相關性」就斷言「致病」是過度簡化且誤導大眾的行為。



具核梭桿菌與癌症的關係，更接近於「共存」或「環境指標」。該菌在發炎、不健康的口腔環境中容易滋生，而發炎本身就是許多重大疾病（包括癌症）的風險因子。

查核點二：殺菌式漱口水是「反效果」嗎？

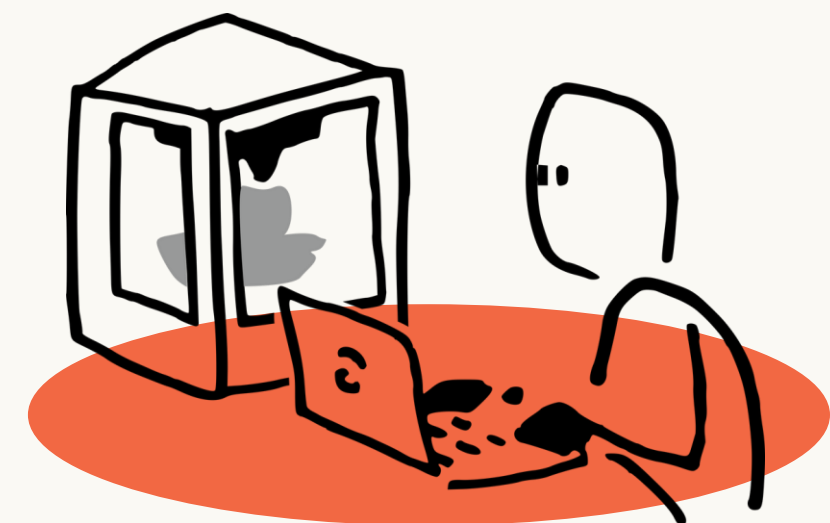
許多報導稱殺菌漱口水會破壞口腔內的益菌，導致菌群失衡。

我們來看看這類產品的主要成分與醫學研究的結果。

主要殺菌成分與作用機制

- ➔ 氯己定（Chlorhexidine, CHX）：常見於處方等級漱口水，是強效的廣譜抗菌劑，能顯著減少牙菌斑與牙齦炎。

- ➔ 四級銨鹽（CPC, Cetylpyridinium Chloride）：常見於非處方漱口水，效果較溫和，用於減少口臭和抑制細菌。



查核點二：殺菌式漱口水是「反效果」嗎？

漱口水的主要爭議在於其「無差別殺菌」特性，可能會影響口腔微生物群落的多樣性。

CHX 氯己定的短期影響

《Frontiers》研究指出，CHX 確實會暫時改變口腔菌群，並可能使唾液 pH 值微酸化，但這些變化多屬短期且可逆。

過度使用的風險

英國普利茅斯大學（University of Plymouth）的研究提示，長期、不當使用殺菌漱口水，可能減少某些硝酸鹽還原菌，間接影響血壓調節。

漱口水的正確定位與使用原則

漱口水並非萬靈丹，也不是口腔清潔的替代品。理解其角色，才能避免「反效果」。

清潔主力

刷牙及牙線仍是維持口腔衛生的標準，漱口水**無法清楚牙齒表面的牙菌斑**。

輔助角色

漱口水應視為刷牙後的輔助品。

避免長期依賴

除非有牙醫指示，一般人應避免長期、高頻率使用強效殺菌漱口水。

查核點三：舌苔清潔的「紗布沾油」謬論

報導中提到「不要刷舌苔，要用紗布沾油擦拭」的說法，聽起來像是另類的偏方。

嚴謹的醫學查證需要尋找針對此類方法的對照研究。

Cochrane 系統性回顧
(2006)

分析結果顯示，使用舌刮器（Tongue Scrapers）或牙刷，皆能有效減少舌背上的揮發性硫化物（VSC），**顯著改善口臭**。

J Dent Res 實驗
(1992)

證實**規律刷舌能夠減少**包括具核梭桿菌在內的**多種致臭細菌數量**，這是目前主流且證據力強的清潔方法。

油漱法（Oil Pulling）
研究

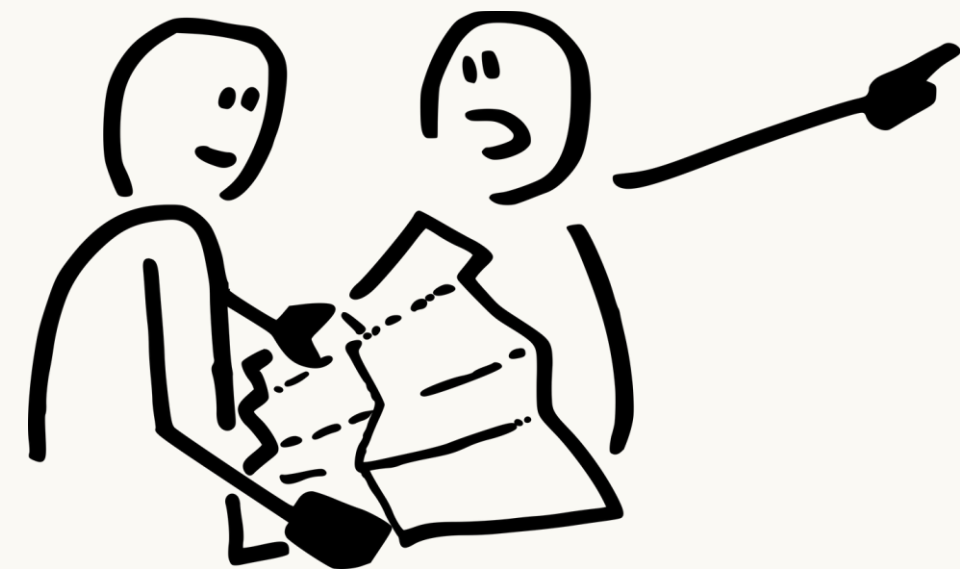
J Indian Soc Periodontol (2015) 研究顯示，油漱法在**減少牙菌斑或改善口臭方面的效果有限**，且與常規清潔法相比，無顯著優勢。

查核結果：無科學根據支持

目前沒有任何具備高度證據力的臨床試驗支持「紗布沾油」的清潔方式比傳統工具更有效。用紗布沾油擦拭不僅清潔效果存疑，若方法不當，油類殘留反而可能滋養厭氧菌。

專家建議：安全有效的舌苔清潔

- ➔ 使用軟毛牙刷或舌苔刷
- ➔ 動作輕柔緩慢
- ➔ 清水清潔

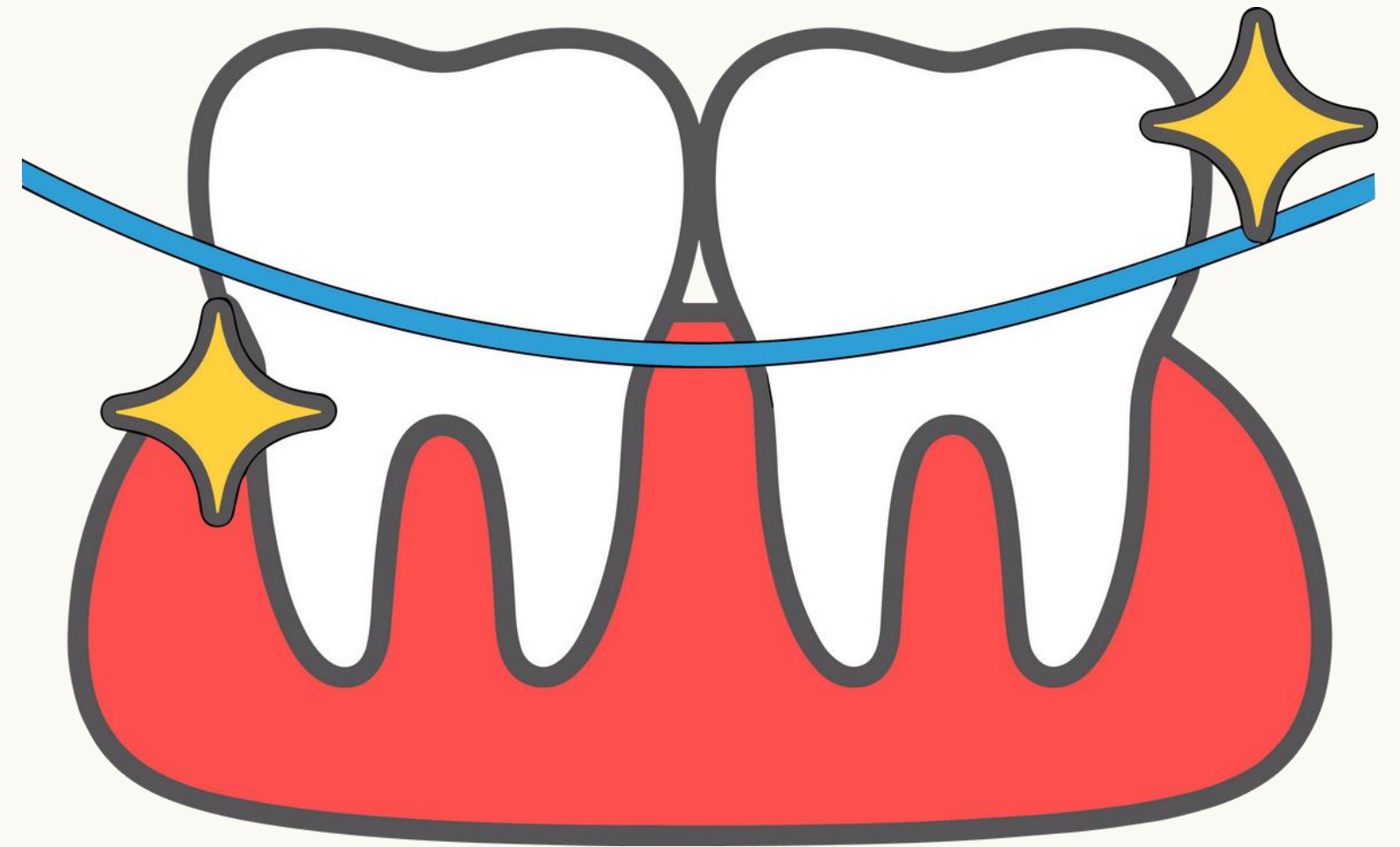


媒體識讀：守護健康的四大關鍵



最終結論與正確口腔保健觀念

本簡報總結了對爭議性口腔健康報導的三大查核點，並強調媒體識讀在健康管理中的重要性。唯有理解科學證據，我們才能做出最佳的健康選擇。



??? 具核梭桿菌致癌？

- ➔ 與多種疾病相關，但無直接因果。
- ➔ 無需恐慌，保持良好口腔衛生是根本。

??? 殺菌漱口水有害？

- ➔ 過度長期使用可能有風險，但短期無礙。
- ➔ 適度輔助使用，以刷牙和牙線為核心。

??? 不可刷舌苔？

- ➔ 「紗布沾油」無科學證據支持
- ➔ 建議使用軟毛牙刷或舌苔刷＋清水輕刷，最安全有效。

報告結束 感謝聆聽