

讓

氟化物

輕鬆地為您預防蛀牙

牙醫界常建議的方法有



1 含氟漱口水 (250-1000 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

2 專業局部塗氟 (8500-22600 ppm)

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，局部塗氟1~4分鐘，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

3 含氟牙膏 (1000 ppm 以上)

兒童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小 (0.25 mg. 氟含量) 在校餐後潔牙也建議使用含氟牙膏。

4 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25 mgF/天
	3歲~6歲	0.5 mgF/天
	6歲以上	1 mgF/天

飲水含氟濃度較低的地區，可以在牙齒發育的年齡 (0~13歲) 給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

5 氟鹽

食鹽加氟是藉由飲食來補充不足的氟化物，以達到預防齲齒的效果。吃進去的氟化物大部分會被腸胃道吸收，而被吸收之氟化物有 36-55% 會儲存在硬組織 (牙齒與骨頭)。

*有甲狀腺疾病患者、食用氟錠者，可諮詢專業牙醫師意見。
*腎臟功能不全、對氟化物過敏者建議不要使用氟化物。

氟化物預防齲齒運用：依據世界衛生組織的建議，系統性氟化物運用方式 (例如氟錠、氟鹽等)，每次只需選擇一種方式；至於局部性氟化物的運用方式 (例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等)，則依個人罹患齲齒之危險性而調整增減。

氟化物會加強修護初期蛀牙的作用

氟化物可以加速再鈣化速率

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蛀更具抵抗性。

• 脫鈣 > 再鈣化 → 蛀牙 • 脫鈣 < 再鈣化 → 不蛀牙



學校含氟漱口水 防齲二年計畫

人物圖檔授權來源：
臺北市衛生局

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。

目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用 10 cc 之含氟濃度 900 ppm 之漱口水，一般而言可降低約 20%~35% 的蛀牙率。

學校含氟漱口水防齲計畫在牙醫師全聯會的推廣下，由 1996 年的二萬名國小學童，到 2017 年達到約 114 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.2% 者(含氟濃度約 900 ppm)，每星期使用一次，每次 10 cc (現行國小使用)。
氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.05% 者(含氟濃度約 225 ppm)，每日使用一次，每次 10 cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左左右右充分漱動1分鐘
4. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
6. 20公斤學童大量誤吞 100 cc 可能使身體不適，如誤吞每週使用含氟漱口水 10 cc，尚不會造成身體的危害。

口腔疾病預防對策

蛀牙的 預防對策

- 1 諮詢牙醫師
- 2 定期檢查
- 3 做好口腔清潔
- 4 均衡的飲食
- 5 窩溝封劑的使用
- 6 氟化物的使用

