

# 讓氟化物為您預防齲齒

## 牙醫界常建議的方法有

### 1 含氟漱口水 (225-900 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 專業局部塗氟漆 (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，每個牙面都要塗到氟漆，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 1000 ppm 以上含氟牙膏，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 g 牙膏量) 在校餐後潔牙也使用 1000 ppm 以上含氟牙膏。

### 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 毫克氟含量/天 |
|          | 3歲~6歲  | 0.5 毫克氟含量/天  |
|          | 6歲以上   | 1 毫克氟含量/天    |

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，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)；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，則依個人罹患齲齒之危險性而增加使用頻率。

## 氟化物的使用與注意事項



氟化物的使用與  
注意事項請參閱  
連結



齲齒  
去礦化 > 再鈣化

護齒  
再鈣化 > 去礦化

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086