

讓氟化物輕鬆地為您預防齲齒

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 (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 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

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齲齒的作用

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，需要牙釉質與氟離子長時間、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，使牙齒對齲蝕更具抵抗力。



• 脫鈣 > 再鈣化 > 齲齒 • 脫鈣 < 再鈣化 > 健康

學校含氟漱口水 防齲二年計畫

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 漱口水一次，一般而言可降低約 20%~35% 的齲齒率。

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 2019 年達到約 115 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

口腔疾病預防對策

齲齒的 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 窩溝封填
- 6 氟化物的使用

含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
 - A. 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)。
 - B. 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，如誤吞含氟漱口水 10 cc，不會造成身體的危害。



從小保護牙 終身不缺牙

2要 2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

不：少吃甜食及含糖飲料

要：要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

不：不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸



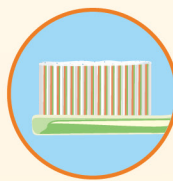
保護牙齒5部曲

1 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

- ▶ 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫院所口腔檢查

2 正確潔牙

- ▶ 1 天至少要 2 次 (睡前那次最重要)
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙 (含牙線及刷牙)
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一：
- ▶ 0-3 歲與 3 歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：



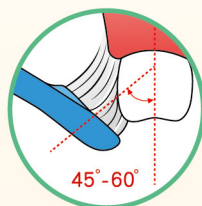
圖一 0-3 歲含氟牙膏使用量為少於薄薄一層或小於米粒大小 (約 0.1 g 牙膏)



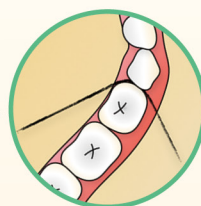
圖二 3 歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大 (約 0.25 g 牙膏)

貝式刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現 45°~60° (如圖三)，涵蓋一點點牙齦。
- ▶ 兩顆兩顆來回刷



圖三 牙刷與齒面呈現 45°~60°



圖四 將牙線拉成 C 字形

牙線使用：

使用方式	清潔方式
1. 取 45 公分牙線	1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指 (不可過緊使手指充血)。	2. 拉成「C」字形 (如圖四)。
3. 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與拇指穩住牙線，中間露出約 1-2 公分。	3. 短距離上下刮
4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲響。

3 均衡飲食習慣

- ▶ 少吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸



表一

年齡	刷牙方式	父母 (家長) 協助潔牙的方式	搭配
0~3 歲	水平來回刷	家長負責潔牙 (紗棉布 / 牙刷)	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線 (棒) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖一) • 塗氟
3~6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線 (棒) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖二) • 塗氟
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙大白齒及門齒)	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線 (請家長協助) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) • 含氟漱口水 • 窩溝封劑
9~18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長督導	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線 • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) • 含氟漱口水 • 窩溝封劑

● 小叮嚀：若擔心 0-3 歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況

4 氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000 ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的潔牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

• 小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。

5 窩溝封填

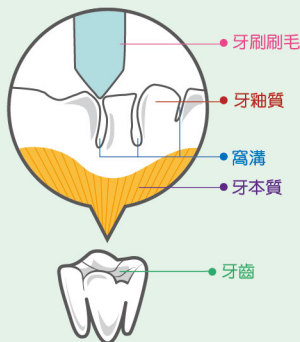
- ▶ 窩溝封填：在牙齒表面使用窩溝封劑，以保護牙齒
- ▶ 認識窩溝封填防齲：



什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：

牙齒表面放大示意圖



為什麼要做窩溝封填？

在牙齒表面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成齲齒

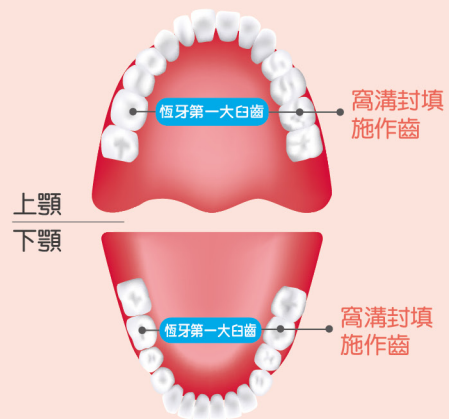
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂隙溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒

如何封填？

窩溝封劑是一種特殊的牙科材料，有很好的流動性，可進入牙齒微小溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙醫師會清潔及擦乾要封填的牙齒，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉！建議封填後 6-12 個月回診，讓牙醫師進行評估檢查

目前補助學童恆牙第一大臼齒窩溝封填

小朋友的恆牙大多約在 5-7 歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）



- 目前全面補助民國 103 年 9 月以後入學之國小一、二年級及未滿 9 歲之三年級（施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 108 個月）學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填 ● 補助方法：持健保卡到健保特約院所

恆牙牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理黃金時間為 60 分鐘以內，愈快處理，再植回口中存活率愈高）

- 第 1 步** 找到脫落的牙齒，握住牙冠部分撿起。
- 第 2 步** 用流動的清水輕輕沖洗後，直接放回到牙齒原來的地方，並且咬一塊紗布、手帕、或餐巾紙，閉上嘴，以固定這顆脫落牙。
- 第 3 步** 如果放不回原位，將牙齒保存於濕潤狀態中，例如牛奶、生理食鹽水或含於口中舌下。
- 第 4 步** 不論有無放回原位，都盡速聯絡牙醫院所進行治療。

- 方法一：步驟 1234、方法二：步驟 124。

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086