



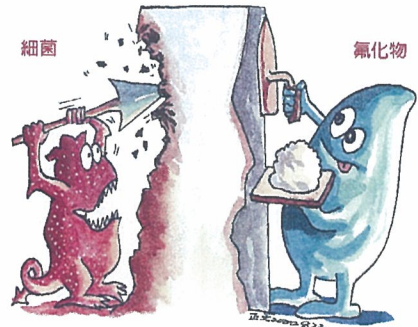
含氟漱口水
250~1,000 ppm
約可降低約35%的蛀牙率

學校含氟漱口水 防齲二年計畫

脫鈣 > 再鈣化 ⇒ 蛀牙
脫鈣 < 再鈣化 ⇒ 不蛀牙

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10c.c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全聯會的推廣下，由1996年的二萬名國小學童，到2004年達到約193萬名學童，其中並包括山地及偏遠地區。

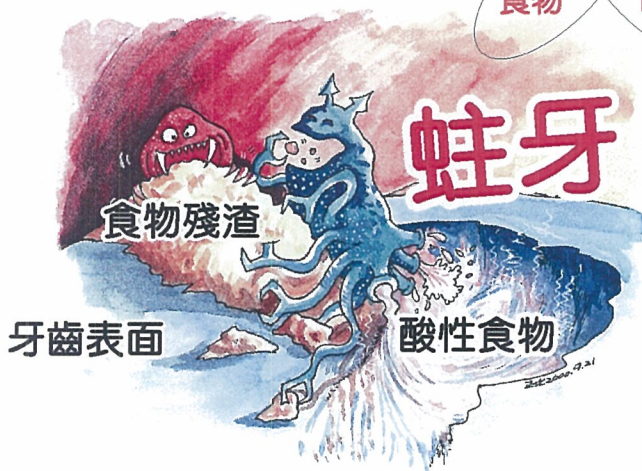


蛀牙的形成

蛀牙的形成機轉（成酸理論）

一牙齒、食物、細菌、時間的相關性造成蛀牙的原因，是食物殘渣積留口內，然後蛀牙的細菌利用食物殘渣作為營養，不斷地繁殖，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒長時間接觸後，會慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒」，也就是「蛀牙」。

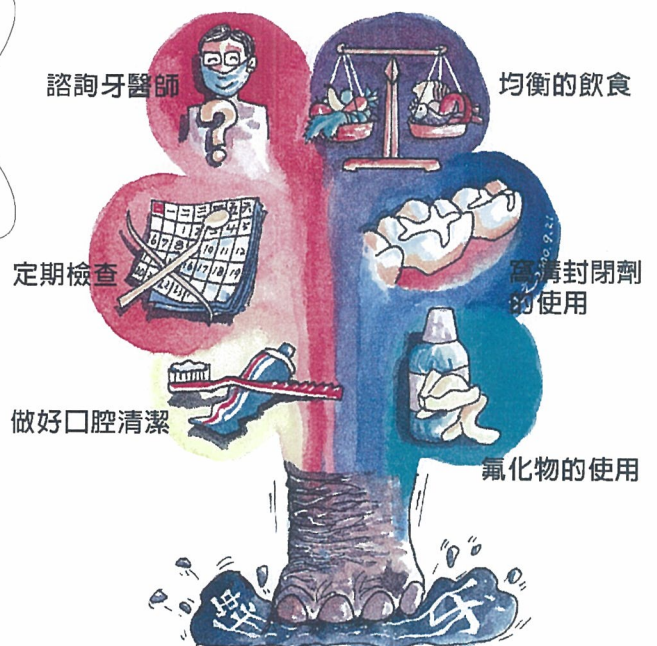
形成蛀牙的因素，可歸結為以下四項：
(1)牙齒 (2)食物 (3)細菌 (4)時間
我們可以用一個四連環的圖形來表示四者之間的關係。



蛀牙的預防對策

口腔疾病預防對策

- 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 窩溝封閉劑的使用
- 6 氟化物的使用

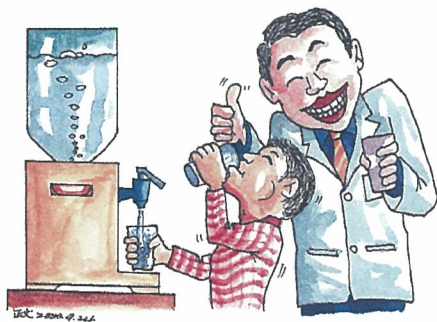


讓氟化物輕鬆地為你預防蛀牙

牙醫界
常建議
的方法有

1 飲水加氟

飲用水加氟是預防齲齒最安全、經濟、有效的方法。歐美國家已行之多年，證實可以有效地降低新齲齒的產生。目前國內也正在研究其可行性。



2 專業局部塗氟

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 含氟漱口水

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。

4 含氟牙膏

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。對於吞嚥動作尚未成熟之3歲以下幼兒，不宜使用含氟牙膏。

5 氟化物補充劑（如氟錠）

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。

含氟漱口水及氟錠使用注意事項

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10cc。

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10cc。

2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。

3. 使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度及效果。

4. 五歲以下的小朋友，請勿使用高濃度之含氟漱口水，可採用其它氟化物，如氟錠。

5. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。

6. 含氟漱口水請長期（至少二年）定時使用，效果才會顯著。

7. 氟錠為處方用藥，請找牙醫師開立使用處方及詢問使用方法。



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

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

以往認為氟化物與牙齒之 hydroxyapatite(HAP) 結合成 Fluoroapatite(FAP)，因此可抵抗酸蝕之作用，但這樣的理論並不能完整解釋氟化物的作用。近代的研究發現氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，其重點並非單純減緩脫鈣之發生，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。此外，高濃度之氟化物也可以抑制牙菌斑產生。

至於作用在未萌發牙齒的機轉目前較不明瞭，可能是在琺瑯質表層累積較多的氟化物，使其改善牙齒結晶及使齒溝變淺等。從以上的簡述可以歸納出氟化物的作用：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力。



飲水加氟是最安全、最有效、最經濟的預防蛀牙方法 世界各國使用飲水加氟之成效

經過半個多世紀，上百篇的研究報告顯示，飲水加氟是最安全、最有效、最合乎經濟效益之預防蛀牙方法。

根據歷年來在各國所做的研究，飲水加氟可以降低40~50%的乳牙蛀牙率；至於恆牙則更有效，約可降低50~60%，這種成效遠超越其他氟化物使用方法許多。近年來由於氟化物普遍運用的結果，飲水加氟對蛀牙的降低率稍減，約只有18~40%，但推動飲水加氟仍名列為公共衛生之重要典範。

氟化物製品之種類、濃度及用法

目前常用之氟化物製品有下列幾種，依濃度高低有

(1)專業用局部塗氟（濃度10,000~50,000 ppm）

(2)家用局部塗氟（1,000~5,000 ppm）

(3)含有氟的牙膏（800~1,500 ppm）

(4)含氟漱口水（濃度250~1,000 ppm）

(5)專供發育中孩童長期服用之氟錠。

