

## 學校含氟漱口宣導單張

含氟漱口方法：**含漱口水 10c.c.** → **上上、下下、左左、右右，**  
**漱口 1 分鐘** → **漱完 30 分鐘不喝水、不進食。**



### 學校含氟漱口水 防齲計畫

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10c.c.之含氟濃度900ppm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2013年達到約140萬名學童，其中並包括山地及偏遠地區。

### 蛀牙的預防對策

#### 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900ppm)，  
每星期使用一次，每次10cc (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. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
4. 含氟漱口水請長期(至少二年)定時使用，效果才會顯著。
5. 20公斤學童大量誤吞100cc可能使身體不適，每週使用含氟漱口水10cc不吞下不會產生危險。

#### 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 窩溝封劑的使用
- ⑥ 氟化物的使用





# 讓

# 氟化物

# 輕鬆地為您預防蛀牙

## 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 (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，以免濃度與效果。

### 4 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(0.5cm)，在校餐後潔牙也建議使用含氟牙膏

### 5 氟化物補充劑 (如氟錠)

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

脫鈣 > 再鈣化 → 蛀牙

脫鈣 < 再鈣化 → 不蛀牙

## 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。

