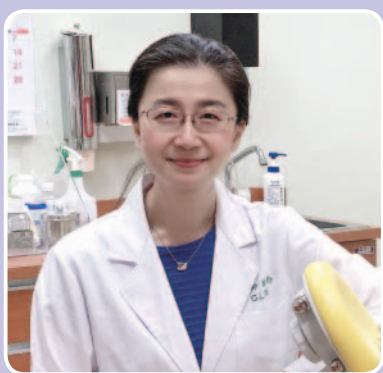


我們如何運用大自然給牙齒的保護劑～氟化物

◎高雄長庚兒童牙科主治醫師 蔡佳玲

封面故事



現職 | 中華民國兒童牙醫學會理事長
專長 | 兒童牙醫學

「**醫**師，我很認真在幫小孩刷牙，怎麼每次來檢查都有蛀牙啊？」對齲齒率很高很難控制蛀牙的幼兒，兒童牙科醫師會根據個人齲齒風險與氟化物系統暴露風險做專業評估，除了生活飲食習慣，有時會建議合併使用氟錠來加強預防蛀牙的效果。很有化學概念的家長就會問：「氟化物很毒吧！真的可以預防蛀牙嗎？」

根據中華民國兒童牙醫學會的專業推薦：氟化物在牙醫師的指示下使用，是目前科學證實對抗齲齒（蛀牙）最安全且有效的預防方法。其實安全使用的

要點就是在安全的劑量範圍，在齲齒預防的使用劑量與依照牙醫師的指示下使用是安全無虞的。沒有證據顯示在安全劑量下使用氟化物會造成癌症或其他嚴重病變。只是發育中的牙齒如果長期吸收過量的氟可能會導致氟斑齒，這在一些飲用地下水含氟量超高的地區是可以見到的，所以氟化物的使用必須在造成氟斑齒的風險與抗齲齒的效果中找到平衡，並且發育中（8歲以下）的孩童，使用氟化物時須由家長或長者監督協助。

根據研究，在牙齒硬組織上，適當劑量的氟化物可以減少牙齒齒質的去礦化破壞、同時幫助齒質的再礦化修復作用，並增加齒質抗酸的能力。在口腔細菌的作用上，還能抑制細菌酶類的代謝。

臨床應用上，可分成口腔內牙齒局部使用與全身性系統性投予。居家或學校使用之含氟牙膏、含氟漱口水、牙醫專業使用之氟膠、氟漆，都是局部的使用。而經口服之飲水加氟、氟錠、食鹽

加氟、牛奶加氟等方式則為全身系統性投予。氟化物的抗齲效果，在上述不同的使用方式，效果大概可以減少 25~43% 的齲齒發生率。

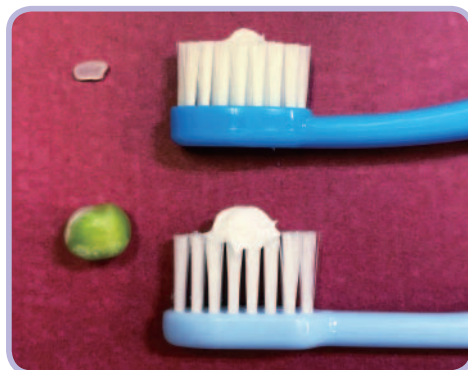
● 使用 1000ppm 含氟牙膏預防齲齒

「我們家小孩刷牙好像都在吃牙膏，所以我都買可以吞的兒童牙膏給他刷牙！」、「我家小孩很怕牙膏涼涼的味道，所以刷牙都不用牙膏！不用牙膏可以嗎？」

相信許多父母對於如何讓孩子適當的使用牙膏一知半解或感到困擾，為什麼要使用 1000ppm 濃度的含氟牙膏刷牙呢？究竟要如何善用含氟牙膏這個最容易取得又使用簡單的防蛀利器呢？

每日口腔清潔很重要的部分是使用含氟牙膏，但並不是所有牙膏都含有氟，牙膏為了不同目的含有不同的主要成分，例如目的是預防蛀牙、控制牙周病、或為了美白，各含有特殊成分。而許多臨床試驗實證醫學支持所有年齡層均應使用 1000ppm 以上的含氟牙膏來預防齲齒。

根據美國兒童牙醫學會的建議，當長出第一顆牙就要開始使用含氟牙膏預防齲齒。而中華民國兒童牙醫學會專業推薦是「從第一顆乳牙萌發後，就應使用 1000ppm 以上的含氟牙膏幫孩子刷牙，一天至少兩次、斟酌用量、不必漱口」，刷牙時機建議在飯後與睡前，每次至少兩分鐘。單純用清水刷牙無法有效降低齲齒率，而且使用含氟濃度未達



▲ 3歲以下幼每次牙膏用量只要米粒大小，3歲以上可加量至豌豆大

1000ppm 的牙膏也可能無法達到防蛀效果。

使用含氟牙膏刷完牙後不需用清水漱口，這樣可以保持口腔內氟的濃度，泡泡儘量吐掉即可。3歲以下幼兒不太會吐出泡沫，每次牙膏用量只要米粒大小，3歲以上可加量至豌豆大（如圖）。依照牙醫師建議使用適合該年齡層的牙膏用量刷牙是安全的，例如對於 10 公斤的幼兒來說，要吃掉 1/4 條 1000ppm 200g 一條的家庭號牙膏才會達到可能中毒劑量，應該還沒吃到這個劑量就會因為噁心難吃到吐出來了吧！所以我不建議選用可以吃的牙膏，一方面牙膏不是用來吃的。另一方面若是可以吃應該不含氟，可能就沒有預防蛀牙的效果了！照顧者在幫孩子刷完牙後只要將牙齒上牙膏泡沫用紗布巾或毛巾擦掉即可。至少在 8 歲以前，家長需要協助或監督孩童使用含氟牙膏刷牙，不但可以確認孩子刷到每顆牙齒，而且時間足夠兩分鐘，也可確認牙膏不會讓孩子吞下肚喔！👉