

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 10 cc 之含氟濃度 900 ppm 漱口水一次，約可降低 20%~35% 的齲齒率。

本計畫委託牙醫師全聯會的推廣，已由 1996 年的二萬名國小學童參與，達到 2023 年約 122 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



含氟漱口水使用注意事項

- 含氟漱口水濃度及使用方法
 - 現行國小使用：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。
 - 目前市場常見使用：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 10 cc。
- 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
- 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。
- 使用含氟漱口水後，30 分鐘內請勿喝水及進食。
- 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
- 20 公斤學童大量誤吞 100 cc 900 ppm 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。

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)。

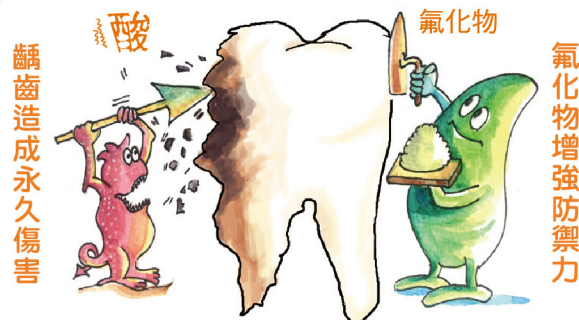
*有甲狀腺疾病患者、食用氟錠者，可諮詢專業牙醫師意見。
*腎臟功能不全、對氟化物過敏者建議不要使用氟化物。

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