使用氟化物預防齲齒之照護
The Instruction of the Use of Fluoride for Caries Prevention

一、氟化物抗齲齒原理

(一)什麼是牙齒的去礦化

當口腔中的酸鹼值(pH 值)小於 5.5 時，牙齒中的礦物質開始流失。飲食後 (尤其是：餅乾、糖果)，口腔中 pH 值則會逐漸低於 5.5，食用後 5~10 分鐘會使牙齒表面的礦物質流失而脫鈣，將會造成齲齒，此過程稱為牙齒的去礦化。

(二)牙齒的再礦化

牙齒主要成分為氫氧磷灰石，利用氟離子與牙齒的氫氧磷灰石作用產生氟磷灰石，此過程稱為牙齒的再礦化，可使牙齒抗酸性強、不易溶解、結構穩定。

二、氟化物的作用及來源

(一)牙齒局部塗氟的作用

氟離子可抑制牙菌斑的活動，強化法瑯質結構及牙齒的抗酸性，促進牙齒的再礦化進而有效預防齲齒。同時亦可修補剛開始發展的齲齒，使脫鈣的牙齒再礦化。

(二)氟的來源

1.食用天然含氟食物-海產食物類如：魚、蝦、螃蟹、海藻含豐富的氟；其他食物如：茶葉、芋頭、雞肉、菠菜均含氟。

2.人工添加氟化物：使用含氟漱口水、含氟牙膏、氟錠、氟漆等。

三、使用氟化物之注意事項

(一)每 3-6 個月定期口腔檢查，依醫師指示執行塗氟。

(二)專業塗氟之後先不要漱口，半小時後才可以吃東西、喝水。

(三)使用含氟牙膏(1000ppm 以上)一天刷牙兩次。三歲以上，使用約碗豆大小量的牙膏；三歲以下，使用約米粒大小量的牙膏，如不慎吞入不會造成氟中毒。

參考資料

1. Kumar, R. S., Gupta, A., Sharda, S., Bagepally, B. S., Monga, N., & Goyal, A. (2026). Fluoride varnish for preventing dental caries among children: a systematic review and meta-analysis of cost-effectiveness studies. Journal of Dentistry, 167, 106562. https://doi.org/10.1016/j.jdent.2026.106562

2. Tiwari, K., Annaldasula, S., Bhadani, N., Dasari, B., Duddukuri, A., & Shaik, I. (2025). A systematic review on a variety of alternate fluoride options effective in preventing dental caries. Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences, 18(Suppl 1), S17–S19. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_926_25

PDF.下載.列印

製作單位：臺北榮總口腔醫學部
更新日期：115.08.15