

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)大於 5.5 時，牙齒中的礦物質不會流失。若食用會產生酸的食物(如糖果..)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，強化琺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)局部塗氟之後先不要漱口，半小時後才可以吃東西、喝水。

(三)刷牙時使用少量含氟牙膏(1000ppm 以上)，約米粒大小，如不慎吞入不會造成氟中毒。

參考資料

1. Adam Lubojanski, Dagmara Piesiak-Panczyszyn, Wojciech Zakrzewski, Wojciech Dobrzynski, Maria Szymonowicz, Zbigniew Rybak, Bartosz Mielan, Rafal J. Wiglusz, Adam Watras, Maciej Dobrzynski (2023). The Safety of Fluoride Compounds and Their Effect on the Human Body—A Narrative Review. Materials, 16(3), 1242. <https://doi.org/10.3390/ma16031242>
2. Maria Belen Cabalen, Gustavo Fabian Molina, Alejandra Bono, Michael F. Burrow (2022). Nonrestorative Caries Treatment: A Systematic Review Update. International Dental Journal, 72(6), 746–764. <https://doi.org/10.1016/j.identj.2022.06.022>
- 3.

PDF. 下載. 列印