

預防蛀牙方法

清潔口腔



減少細菌堆積及食物滯留時間，每天刷牙頻率可達三次，且每次需刷牙三分鐘。

定期口腔檢查



建議定期口腔檢查時間表

嬰幼兒	1個月~6歲	間隔2~3月
學齡兒童	6~12歲	間隔3~6月
成人	每6個月一次	

食物選擇



避免黏牙或過甜食物，減少吃零食次數，吃完後清潔牙齒。

使用氟化物



含氟牙膏

1000ppm以上含氟牙膏並搭配正確的刷牙方式。

專業塗氟

在牙齒上塗氟化物。

含氟漱口水

250~500ppm的含氟漱口水，漱口一分鐘且漱口後30分鐘內不進食(含喝水及漱口)。

加氟食鹽

藉由飲食補充充足的氟化物，以達到預防蛀牙的效果。

氟

食鹽加

遠離蛀牙更有

福

蛀牙非單一因素所造成的，必須在細菌、牙齒、食物及時間共同作用下才會發生。

細菌堆積牙菌斑，產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

醣類食物使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

酸進牙

易產生，而牙齒。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

食物菌性。

使細菌產生酸性物質，酸性物質蝕牙。

牙齒的排列及位置清潔的影響。

蛀牙成因

食物滯留口腔久，易產生酸性物質，提供細菌性。



加氟食鹽

衛生福利部參考瑞士、德、法等國在食鹽添加氟化物之方法，讓民衆自由選擇購買，期望能降低蛀牙發生率，促進國人口腔健康。世界衛生組織（WHO）建議添加200~250mg 氟/kg體重，可有效降低蛀牙發生。

氟化物在人體吸收與代謝

吃入的氟化物會由胃及小腸吸收，未被排出體外的氟化物，在人體內會進入牙齒或骨骼內，對牙齒表面產生保護作用。

哪裡可以購買

目前衛生福利部已和台鹽合作推出健康氟碘鹽，可於各大賣場自由選購。

加氟食鹽

- 1、含氟食鹽只在食鹽添加氟化鈉或氟化鉀，讓食鹽中含有一定比例的氟化物。
- 2、使用方法與**一般食鹽相同**，添加於食物當中即可。（WHO 世界衛生組織建議，成人每人每天食鹽攝取量6克）。
- 3、使用含氟食鹽的國家：
 - 瑞士、德國：加氟食鹽市佔70%以上。
 - 法國、哥倫比亞、牙買加、墨西哥：使用含氟食鹽降低50~70%蛀牙發生。
 - 全球使用人口：約有2億5千萬人以上。

降低
琺瑯質
溶解度

減少
牙菌斑及
酸性物質
形成

氟化物功效

加速
牙齒表面
再礦化

可前往衛生福利部尋找更多相關訊息

