

氟化物使用小知識

氟化物在齲齒預防扮演很重要的角色，隨著本計畫的執行與推廣，逐漸提高氟化物使用的話題。而我們也收到許多相關的問題，以下是針對氟化物問題使用疑慮的解釋與釐清。

Q：氟濃度 1000ppm 對兒童的使用上是否過量呢？

A：1000ppm 意思為在 1 公克中有 1 毫克(mg)氟化物。一半建議 3 歲以上兒童牙膏用量為碗豆大小，約為 0.5 克，也就是說有 0.5 毫克(mg)氟化物。而氟化物的可能中毒劑量為 5 毫克/公斤，以 6-8 歲兒童，體重 20 公斤舉例，需在「同一時間」吃下 100g 的 1000ppm 含氟牙膏，才會有發生中毒的可能。



3歲以下
(約米粒大小)



3歲以上
(約碗豆大小)

圖一、牙膏正確用量

Q：當潔牙後若不完全漱口，除了氟可能吞食外，其他牙膏內的化學物質是否也會影響學生呢？

A：在牙膏中的其他化學物質，會隨著將吐掉刷牙產生的泡泡或是漱口時就一併排出口中，因此只要能順利地吐掉泡泡或是漱口就可以排出化學物質。而氟化物可以透過刷牙的過程中，附著在牙齒表面上，但會隨著漱口的次數增加，而使其濃度下降。因此若一定要漱口，則建議少量漱口即可。