

初段預防:健康促進與特殊防護

● 7-18 歲兒童及青少年的齲齒預防措施

7 至 18 歲 兒 童 及 青 少 年	自我預防措施	實證等級
	每天用含氟牙膏至少刷 2 次牙	I
	睡前刷牙，選另外時機至少 1 次	III
	牙膏氟離子濃度應在 1,350 至 1,500 ppm	I
	刷完牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度	III
	應減少含糖飲食之次數與數量。	III, I
	專業人員施作	實證等級
	每半年塗氟漆 1 次(2.2% NaF-)	I
7 至 18 歲 特 殊 需 求 兒 童 及 青 少 年	<u>以上建議再加上：</u>	
	每天刷牙後搭配使用含氟漱口水 (0.05%NaF)	I
	專業人員施作	實證等級
	白齒窩溝封填	I
	<u>至少</u> 每半年塗氟漆 1 次(2.2% NaF-)	I
	根據「飲食指南」調查飲食並協助採用良好的飲食習慣	I

備註：

● 科學實證等級之實證強度

實證等級	科學實證強度
I,A	強有力的實證，來自至少一個系統性評論，此評論乃針對多個設計妥善之隨機對照試驗(RCT)
II,B	強有力的實證，來自至少一個設計妥善且樣本數適當的隨機對照試驗(RCT)
III,C	實證來自設計妥善但非隨機的試驗、介入單一族群之前後測、世代追蹤研究、配對病例對照之時間序列研究
IV,D	實證來自二個以上的中心或研究團隊的設計妥善但非實驗性質之研究
V	受尊敬的權威人士，根據臨床實證、描述性研究、或專家委員會報告，所提出之意見
GP ✓,GPP	無實證但實務可行
因不同政府單位與機構認定方式稍有差異，且使用不同符號，但大致遵守上述規則	

參考資料來源：

Public Health England, Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention: Summary guidance tables, 3rd Edition