

使用含氟牙膏刷牙後，是否要漱口呢？

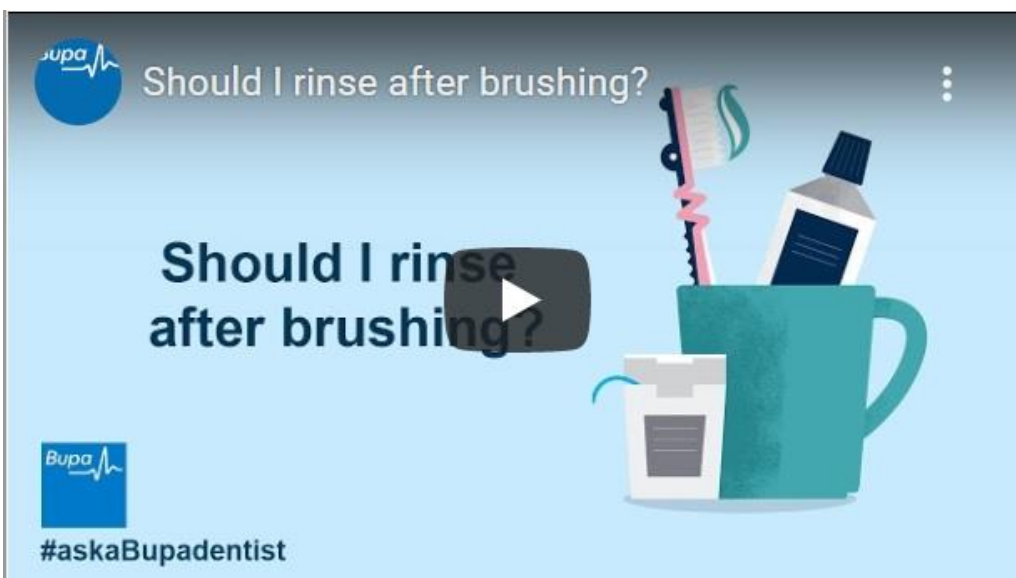
來自英國的對於 7-18 歲兒童及青少年的醫學實證齲齒預防措施中，指出在「刷牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度」。因此建議大家在使用含氟牙膏刷牙後，為了維持氟化物在口中濃度的維持，建議大家將口中泡泡吐乾淨即可。

以下分享來自臨床的牙醫師與口腔衛生師針對於刷牙後是否需要漱口呢？來進一步說明

<Brushing your teeth, Spit, Don't Rinse 刷牙後，吐出別漱口>



<Should I rinse after brushing? 刷牙後我需要漱口嗎?>



參考資料來源：

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