

[迷思澄清]含氟牙膏安全性與潔牙後是否漱口

在近日本計畫收到來信詢問有關「**含氟牙膏安全性**」以及「**潔牙後是否漱口**」等產生疑慮，以下針對兩項問題進行澄清：

1. 一般市售牙膏需要經過國家標準檢驗局，CNS 嚴格檢驗後進行認證，核准後才能上市販售。

2. 我們沒有辦法保證各廠牌牙膏之安全性，因人體每天需要接觸各類型的元素，因此沒有辦法針對產品成分去一項一項檢驗實證對人體有無害處，但可以知道的是，任何元素過量都會對人體產生影響。如飲水過量也會水中毒。

3. 關於牙膏是否能夠「食用」的部分，我們引用的文獻資料強調氟離子在口中的濃度和作用時間，文獻提及潔牙後需要將牙膏吐出，不用漱口，並非潔牙後將牙膏吞下（食用）；因此若有疑慮，建議在潔牙後將牙膏吐乾淨，進行少量漱口（如捧水輕漱）即可，才能讓氟離子有效進行作用，達到防止蛀牙效果。

更多詳細的資訊，請參閱本計畫 [2021 年 1 月口腔保健新知識之文章](#)。