California Dental Association
1201 K Street, Sacramento, CA 95814
800.CDA.SMILE cda.org

氟化物(Fluoride)概況

氟化物是什麼?

氟化物是一種礦物質，以不同數量自然存在於幾乎所有食物和水中。氟化物也使用於許多的牙科產品中，比如牙膏和漱口液。

氟化物如何幫助防止蛀牙?

氟化物起作用的方式有兩種：局部方式和系統性方式。

局部使用氟化物(意思是把氟化物直接塗在牙齒上)可以強化口腔裡的牙齒。氟化物在牙齒表面清洗時會添加在牙齒的表面外層，使牙齒更堅固，保護牙齒防止蛀牙。局部氟化物在自然形成的“較軟”牙根表面增添氟化物，也有助於保護牙根，和令牙根減低敏感度。

系統性氟化物是指那些通過食物和水攝入身體後，在牙齒形成階段中所使用的氟化物。如果在牙齒形成的階段（六個月至六歲）定期攝入氟化物，在牙齒生長的過程中氟化物就會添加到琺瑯質層（牙齒的外層），形成更堅固更能抵禦蛀牙的牙齒。系統性氟化物也可以局部保護牙齒；唾液含氟，可隨時清洗牙齒表面。氟化物能幫助牙齒在早期可能受到酸破壞的蛀牙進行自動修復。

我如何得到氟化物?

局部方式氟化物來自牙膏，漱口液，凝膠以及直接塗在牙齒上的亮漆。在牙科例行檢查時通常會替兒童塗上局部氟化物。局部氟化物是牙齒吸收氟最好的方法之一。如果您的孩子有蛀牙或牙齒對冰冷敏感，您的加州牙醫協會(CDA)註冊牙醫會給您一種比自行於商店購買含氟量更高的產品。

系統性氟化物可以從飲用含自然產生或添加氟化物的自來水以防止蛀牙。在沒有氟化自來水供應的社區，人們可以購買瓶裝加氟飲用水，您的 CDA 牙醫或您孩子的兒科醫生可以開處方氟片或含氟維他命。請記住，氟化物必須吞服才能達到系統性的效果。

氟化物對誰有益?

每個人都能於氟化物有幫助防止蛀牙的能力中得益。差不多百分之六十居住在加州的人有氟化飲用水供應。如果您的社區考慮在供應水中添加氟化物，請支持這些努力，因爲這不僅能幫助您或您的孩子，而且還能幫助社區內的每一個人。

如果攝取一點氟化物有好處，是否越多越好?

氟化物的好處在過去 60 年眾所週知，同時得到很多健康專業組織包括加州牙醫協會(California Dental Association) ，美國牙醫協會(American Dental Association) ，美國醫療協會(American Medical Association) ，美國疾病防治和控制中心(the United States Centers for Disease Control and Prevention) ，美國公共衛生服務部(U.S .Public Health Service) 以及世界衛生組織(World Health Organization) 等機構的支持。但是，和其他我們攝入的物質一樣，各有不同的安全水平，某些水平對我們的整體健康有益，而某些水平是無益。吞服過多的氟化物會引起一種稱爲牙齒氟中毒的情況。雖然牙齒氟中毒沒有害處，它會在您孩子的牙齒上留下褐色或白色的斑點。

家長應該了解系統性氟化物的來源。如果您社區供應水的氟化物含量達到”最佳”或完善的程度以幫助防止蛀牙，那麼您的孩子不應該服用氟片或含氟維他命。另外，那些(在刷牙後不會吐出來的)幼童應該只使用少量，豌豆大小份量的含氟牙膏，以防止他們吞服過量氟化物。

注意事項:

單獨使用氟化物並不能預防蛀牙; 這只是堅固牙齒和口腔良好健康所需的其中一部分。每天使用含氟牙膏刷牙至少兩次，每天使用牙線，保持均衡的飲食，並且限制每餐之間食的零食的次數，尤其是甜品和粘牙的食物。定期前往加州牙醫協會 (CDA) 註冊的牙科醫生診所看診，遵從他/她向您的家人所提出的牙齒護理的建議。

800.CDA.SMILE
cda.org

2010 年 10 月更新版本