



Fluoride Chinese

用氟化物預防蛀牙

加州牙醫協會
攜手向前

氟化物是什麼？

氟化物是一種礦物質，在幾乎所有的食物和水中以不同含量自然存在。氟化物也被用在很多牙科產品中，比如牙膏和氟化物漱口水。

氟化物如何減少蛀牙？

氟化物以兩種方式起作用：局部方式和系統方式。局部使用氟化物可加強已長出的牙齒。由於氟化物可沖洗牙齒表面，進入牙齒的外表面，使得牙齒更能耐蛀蝕。此外，局部使用氟化物可以為自然存在的“軟”牙根表面提供額外的礦物質，從而保護牙根，使牙根表面不敏感。

系統方式的氟化物是那些通過食物和水攝入的氟化物，這些氟化物在牙齒形成時被身體利用。如果在牙齒形成期間不斷地攝入氟化物進入系統，它將會在牙釉質層發育期間沈積，形成更結實、更耐蛀蝕的釉質外層。系統使用氟化物也可以局部地保護牙齒，因為唾液中含有氟化物，而唾液一直浸泡著牙齒，促進了再次礦化作用或者修復早期蛀蝕中被酸損壞的牙齒表面。此外，氟化物可以與齒菌斑結合進入牙斑層，有助於進一步再礦化（礦物質再次沈積）。

我怎樣得到氟化物？

局部使用氟化物系為使用含氟牙膏、漱口水和漱口膠，氟化物系直接放在牙齒上。兒童在常規牙科檢查中會接受局部氟化物處理，因為這是新生牙得到局部氟化物的最有效方法之一。此外，根據您或您孩子的牙齒蛀蝕程度或牙根表面的敏感性，您的加州牙科協會 (CDA) 會員牙醫會為您開處方氟化物產品，其氟化物含量比非處方產品高。

系統氟化物通過社區供水可以得到，這些供水或者含有最佳濃度的天然氟化物，或者添加了氟化物而達到最佳氟化物濃度。在沒有氟化物供水的社區中，系統氟化物可以透過購買含氟化物的瓶裝水而獲得，或服用由您的 CDA 牙醫或孩子的兒科醫生開具的氟化物藥片或維生素而獲得。記住，為了獲得系統性助益，必須攝取氟化物。所以，如果您生活的社區沒有氟化物水，請諮詢您的牙醫或醫生是否需要用別的方法補充氟化物。

氟化物對誰有益？

氟化物協助預防蛀牙的能力可以使個人受益。可惜的是，只有 30% 的加州供水系統是加氟的，這意味著加州的大部分人口沒有享受到系統氟化物的益處。如果您的社區正在考慮對其供水加氟，為了您的最佳利益，請支持這項工作，不僅是為您自己和您的孩子，也是為您社區中無法得到牙科照顧和其他方法補充氟化物以預防蛀牙的其他成員。

如果氟化物有好處，那麼更多的氟化物是否更好？

50年來氟化物的益處已經廣為人知，而且得到許多衛生和專業組織支持，包括加州牙科協會、美國牙科協會、美國醫學會、美國疾病控制和預防中心、美國公共健康署和世界衛生組織。但是，就像我們攝取的幾乎所有其他物質一樣，氟化物有安全量、最佳量和引起不利效果的量。當氟化物的攝取量超過最佳量時，會導致一種被稱作牙齒氟中毒的疾病。雖然牙齒氟中毒對人體沒有傷害，但可能導致孩子牙齒變色或出現白斑點。

父母應該知道孩子的系統氟化物的來源。如果您的社區供水是加氟的，這種水將提供最佳量的系統氟化物，不應該再服用藥片或維生素。此外，孩子（刷牙後不能吐出的孩子）應該只使用豌豆大小的含氟牙膏，以保證不會攝入過量的氟化物。

需要記住什麼事項？

單單使用氟化物並不能預防蛀牙；而僅僅是保持牙齒健康 and 口腔健康的必要手段之一。記住一天至少用含氟牙膏刷兩次牙，每天使用牙線清潔牙齒，吃營養均衡的飲食，限制吃零食尤其是甜食和粘性食品的頻繁度。同樣重要的是，定期去看CDA牙醫，並聽取他或她對您的家庭保持最佳口腔健康的建議。

800.CDA.SMILE
cda.org