



口腔 氟化物

防齲

之應用與推廣宣導



專業運用方式

● 氟漆

成份為氟化鈉，濃度為 22,600ppm，塗氟後30分鐘內請勿飲食漱口，建議 3~6 個月施作一次，需牙醫師施作。



社區運用方式

● 氟鹽

根據世界衛生組織 (WHO) 建議，在不增加日常使用食鹽總量的前題下，從傳統食鹽改為使用含氟濃度200ppm的氟碘鹽，可以有效降低齲齒的發生率。因此建議以氟碘鹽替換一般食用鹽入餐使用。



自我運用方式

1. 含氟漱口水

為一簡單、便宜且容易被接受的方式：

- 900ppm 含氟漱口水一週一次。
- 225ppm 含氟漱口水一天一次。



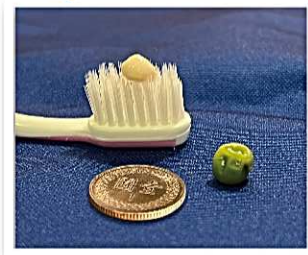
2. 含氟牙膏 (1,000ppm 以上)

含氟牙膏是全世界最普遍用來預防齲齒的方法，每天至少使用2次，每次至少2分鐘。當含氟牙膏接觸牙齒時氟化物會針對牙釉質作用，使其再礦化程度變高、更不容易齲齒。

牙膏使用量



0-3歲含氟牙膏使用量為少於薄薄一層
或小於米粒大(約0.1g牙膏量)



3歲以上含氟牙膏使用量為少於豌豆
大(約0.25g牙膏量)

3. 氟錠

氟錠為處方用藥可以分成局部性或是全身性的作用。

- 局部性防齲：經由含在口中慢慢溶化的過程與牙齒直接接觸。
- 全身性防齲：經由腸胃吸收之後，直接供給尚未萌發的牙胚，幫助其發育。建議使用方式是在睡前潔牙後，含在口中使其慢慢溶解，充分接觸牙面；若直接吞入，會減少局部性的作用，但仍有全身性的作用。

氟錠



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



社團法人中華民國牙醫公會全國聯合會
Taiwan Dental Association

「本項經費係由衛生福利部菸害防制及衛生保健基金支應」

廣告

Fluoridasi Oral

Pencegahan
Karies Gigi
(Gigi Berlubang)

Aplikasi dan Penyuluhan



Metode Secara Profesional

● Fluoridasi Topikal

Menggunakan natrium fluorida dengan konsentrasi 22.600ppm. Jangan makan, minum, atau berkumur selama 30 menit setelah pengaplikasian fluoridasi topikal. Disarankan dilakukan setiap 3 hingga 6 bulan dan harus dilakukan oleh dokter gigi.



Fluoridasi Topikal

Metode secara mandiri

1. Obat kumur berfluorida

Cara yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan:

- Obat kumur mengandung fluorida 900ppm satu minggu sekali.
- Obat kumur mengandung fluorida 225ppm satu hari sekali.



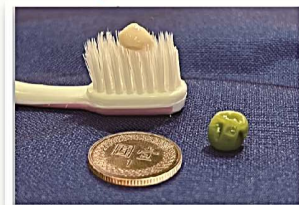
2. Pasta gigi berfluorida (1,000ppm ke atas)

Pasta gigi mengandung fluorida adalah metode yang paling umum digunakan untuk mencegah gigi berlubang di seluruh dunia, dan sebaiknya digunakan setidaknya 2 kali sehari selama minimal 2 menit setiap kalinya. Ketika pasta gigi berfluorida bersentuhan dengan gigi, fluorida akan bekerja pada email (enamel) gigi, meningkatkan remineralisasi gigi, sehingga tidak rentan karies.

Dosis pasta gigi



Untuk usia 0-3 tahun, jumlah pasta gigi berfluorida yang digunakan kurang dari satu lapisan tipis atau kurang dari ukuran sebutir beras (sekitar 0,1 g pasta gigi).



Untuk usia 3 tahun ke atas, jumlah pasta gigi berfluorida yang digunakan kurang dari ukuran kacang polong (sekitar 0,25 gram pasta gigi).

Metode penggunaan secara massal

● Garam berfluorida

Menurut rekomendasi dari WHO, mengubah penggunaan garam biasa menjadi garam yang mengandung fluoride dan yodium dengan konsentrasi fluoride 200ppm tanpa meningkatkan jumlah total penggunaan garam sehari-hari, efektif dalam mengurangi karies gigi. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengganti penggunaan garam dapur biasa dengan garam yang mengandung fluoride dan yodium.



3. Tablet fluorida

Tablet fluorida adalah obat yang memerlukan resep dokter, dapat berefek lokal dan sistemik.

- Pencegahan karies secara lokal:
Bersentuhan langsung dengan gigi saat larut perlahan di dalam mulut.
- Pencegahan karies secara sistemik:
Setelah diserap oleh saluran pencernaan, fluorida akan menguatkan benih gigi yang belum muncul dan membantu perkembangannya.

Cara pemakaian yang disarankan adalah setelah menyikat gigi sebelum tidur, masukkan ke dalam mulut agar larut secara perlahan dan bersentuhan penuh dengan permukaan gigi; jika langsung ditelan, akan mengurangi efek lokal, namun akan tetap ada efek sistemik.





Professional Application

● Fluoride varnish

Contains sodium fluoride with a concentration of 22,600ppm. Please do not eat, drink, or rinse your mouth for 30 minutes after application. We recommend one application every 3-6 months. Fluoride varnish must be applied by a dentist.



Community-Based Application

● Fluoridated Iodized Salt

According to the recommendations of the World Health Organization (WHO), the replacement of ordinary table salt with fluoridated iodized salt containing a 200ppm fluoride concentration is an effective way to reduce the incidence of cavities (but should not increase daily salt consumption). We therefore recommend that people use fluoridated iodized salt instead of ordinary table salt in their food.



Self-Application

1. Fluoride Mouth Rinse

This is a simple, inexpensive, and readily tolerated method:

- 900ppm fluoride mouth rinse, used once a week.
- 225ppm fluoride mouth rinse, used once a day.



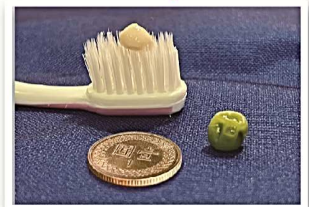
2. Fluoride Toothpaste (over 1,000ppm)

Fluoride toothpaste is the most commonly used method for preventing tooth decay in the global society. Fluoride toothpaste should be used at least twice a day, and at least 2 minutes each time during teeth brushing. When fluoride toothpaste is in contact with the teeth, the fluoride will increase the remineralization of the enamel, and the prevalence rate of cavity will be less.

Amount of toothpaste to be used



Age 0-3: Use only a very thin layer of fluoride toothpaste, and the amount should be no larger than a grain of rice (approximately 0.1g of toothpaste)



Over the age of 3: Use a pea-sized amount of fluoride toothpaste (approximately 0.25g of toothpaste)

3. Fluoride Tablet

Fluoride tablet is a prescription medication, and have both topical and systemic effects.

● Topical cavity prevention:

As the tablet slowly dissolves in the user's mouth, the fluoride is in direct contact with the teeth surfaces.

● Systemic cavity prevention:

After the fluoride has been absorbed in the digestive tract, it is supplied directly to dental bulbs that have not erupted, and helps them develop. We recommend that fluoride tablets can be used after teeth brushing before sleep. Hold the tablet in your mouth and let it dissolve slowly, so that it is in close contact with your teeth. If you just swallow it right away, it will not have as much topical effect, but it will still have a systemic effect.



Fluoride

Ứng dụng và quảng bá

Chống
sâu
răng



Cách sử dụng chuyên nghiệp

● Bôi Fluoride

Thành phần là Natri florua với hàm lượng 22.600ppm, trong vòng 30 phút sau khi bôi fluoride không được ăn uống, súc miệng. Nên bôi 3 đến 6 tháng 1 lần, do bác sĩ nha khoa trực tiếp bôi thuốc.



Tự mình dùng

1. Nước súc miệng chứa Fluoride

Dễ sử dụng, giá thành rẻ và được dùng rộng rãi:

- Nước súc miệng Chứa 900ppm Fluoride dùng 1 tuần 1 lần
- Nước súc miệng chứa 225ppm Fluoride dùng 1 ngày 1 lần



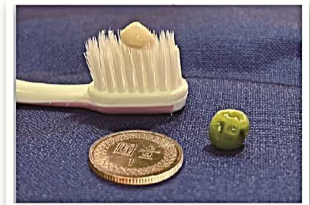
2. Kem đánh răng chứa Fluoride (1000ppm trở lên)

Kem đánh răng có chứa fluor là phương pháp ngăn ngừa sâu răng được sử dụng phổ biến nhất trên toàn thế giới và nên được sử dụng ít nhất 2 lần một ngày, mỗi lần ít nhất 2 phút. Khi kem đánh răng có chứa florua tiếp xúc với răng, florua sẽ tác động lên men răng, bổ sung khoáng chất cho men răng chắc khỏe, nhờ vậy răng sẽ ít bị sâu hơn.

Lượng kem đánh răng sử dụng



Đối với trẻ 0-3 tuổi, nên dùng một lớp mỏng hoặc lượng nhỏ hơn một hạt gạo (khoảng 0,1g) kem đánh răng có chứa fluor



Lượng kem đánh răng có fluor dành cho trẻ trên 3 tuổi: nhỏ hơn hạt đậu (khoảng 0,25g)

Áp dụng cho khu dân cư

● Muối florua

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trong trường hợp không tăng tổng lượng muối sử dụng hàng ngày, nếu chuyển từ việc dùng muối thông thường sang dùng muối florua iốt với nồng độ florua 200ppm thì có thể làm giảm tỷ lệ sâu răng một cách hiệu quả. Vì vậy, nên thay muối ăn thông thường bằng muối florua iốt trong các bữa ăn.



3. Viên Fluoride

Viên fluoride được bác sĩ kê đơn dùng cho một vị trí hoặc cho toàn thân.

- Phòng ngừa sâu răng cục bộ: thông qua quá trình từ từ tan trong miệng sẽ tiếp xúc trực tiếp với răng
- Chống sâu răng toàn thân: Sau khi được hấp thụ qua dạ dày và ruột, thuốc trực tiếp cung cấp fluor cho mầm răng chưa mọc, giúp răng phát triển chắc khỏe.

Cách sử dụng được khuyến khích là trước khi đi ngủ sau khi vệ sinh răng miệng, ngậm thuốc trong miệng cho tan từ từ để thuốc tiếp xúc hoàn toàn với bề mặt răng, nếu nuốt trực tiếp sẽ làm giảm tác dụng tại chỗ nhưng vẫn có tác dụng đối với toàn thân.

