

氟化作用 – 論據

Fluoridation – The facts

何謂氟化物？

氟化物是一種天然存在化合物，可以用來幫助減少孩子和成年人的牙齒蛀壞。

何謂牙齒蛀壞？

牙齒蛀壞是由食物或飲料糖分中的細菌產生酸性物質而引起。這種酸性物質侵蝕牙齒，導致齒洞的出現。

氟化物怎樣幫助減少牙齒腐蛀？

氟化物有多種方法可以幫助保護牙齒使不蛀壞，但主要是強化牙齒表層避免受到酸性物質的侵蝕。

怎樣使用氟化物來防止牙齒蛀壞？

可以將氟化物加入水中(水氟化合作用)、鹽中(鹽氟化合作用)或加入牛奶中(乳氟化合作用)。

家用氟化物可以是牙膏、漱口水和補助食物等形式。氟化物還有專業的用途，如牙醫的光漆或凝膠體。

進一步資料

閣下如對氟化物或氟化作用的任何一方面有疑問，而未能在這得到解答的話，請致電 0161 275 8948向我們的求助專線查詢。

水氟化合作用 Water fluoridation

何謂水氟化合作用？

氟化物可以人工加入供水中，幫助保護飲用食水者的牙齒。這是稱為水氟化合作用。

這是否合法？

英國的水氟化合作用是依據食水(氟化作用)法案1985得到合法化。

這是否安全？

水氟化合作用的安全程度經過了60年以上的調查研究。水氟化合作用在建議含量中的安全程度也得到了衛生當局的認可。

這裏是否有任何危險？

孩子攝入太多氟化物可導致牙氟中毒、牙齒表層出現白色或棕色的污漬等各類危險。通常這是因為孩子使用牙膏、氟化藥片或從含太多氟化物的供水中攝取太多氟化物所致。

我可以怎樣防止牙氟中毒？

你能夠輕易地防止你的孩子出現牙氟中毒，只須確保他們不要經常嚥下牙膏。監察他們刷牙和在牙刷上只放豌豆般大小分量的牙膏也是非常重要。

鹽氟化合作用

Salt fluoridation

何謂氟化鹽？

這是加了氟化物的鹽，幫助保護牙齒使不蛀壞。在英國並沒有這產品的提供。

誰可使用氟化鹽？

可以供應給全球超過一億的人口。

怎樣製造？

氟化鹽是在鹽廠中製造，這是將鹽和氟化鈉混合在一起，也可以將氟化鉀噴在精鹽上來製成氟化鹽。

這裏是否有任何危險？

有些國家只供應氟化鹽。其他國家在超級市場也有銷售氟化鹽，讓人們可以有取用的選擇。

氟化鹽有甚麼好處？

氟化鹽價錢便宜、有效、安全及讓人們有取用的選擇。

乳氟化合作用

Milk fluoridation

這是甚麼？

這是將氟化物加入流質、粉狀或有效期長的牛奶中，幫助保護牙齒使不蛀壞。

誰可飲用氟化奶及這產品已可供了多久？

全球孩子飲用氟化奶已超過40年以上，有些國家的學校是在取得家長的同意下使用這產品。

怎樣製造氟化奶？

牛奶公司在送牛奶到學校前先將氟化物注入特別的奶瓶中。

這是否安全？

在學校的氟化奶計劃中，氟化物的含量是經過小心控制來保護牙齒使不蛀壞而又不會引起任何損害。

這是否合法？

氟化奶在全英及歐洲聯邦國家均屬合法，可以一如普通的學校牛奶計劃般得到資助。

費用若干？

由於學校已經設有提供牛奶給孩子的計劃，所以將氟化物加入牛奶中只需少許費用。

氟化奶有甚麼好處？

氟化奶給小孩子提供營養和健康牙齒的益處，還可以供應給那些牙齒有蛀壞危險的孩子。家長也可以選擇是否希望他們的孩子飲用這種奶類產品。

氟化奶有甚麼不利之處？

至今氟化奶的整體效益仍未得到正式評估，而這種優惠亦只是供應給數目有限的孩子。年齡較長的孩子、成年人或校方沒有從事這計劃的孩子都得不到這方面的提供。

專業用的氟化物

Professionally applied fluoride

氟化光漆

1. 牙醫可以為牙齒會出現蛀壞的高危者用上氟化光漆。
2. 研究顯示光漆可減少**33%**的乳齒蛀壞率和**46%**的恆齒蛀壞率。
3. 光漆是最好每年在被認為有危險的牙齒表層上塗兩次。
4. 只要牙醫正確地使用，這並不會有危險。
5. 它們對乳齒及恆齒均非常有效、快捷和容易使用，孩子對這產品的反應亦相當好。

氟化凝膠體

1. 若每年使用兩次，濃縮度高的氟化凝膠體可減少**28%**的恆齒蛀壞率。
2. 只要牙醫正確地使用，這並不會有危險。
3. 孩子對這產品的反應沒有光漆這麼好。

氟化漱口水

1. 漱口水可減少孩子**26%**的恆齒蛀壞率。
2. 應該在每天刷牙以外的時間使用它們及每次用上兩分鐘。
3. 氟化漱口水並不適用於**7歲**以下的孩子。

自用氟化物 Self applied fluoride

氟化物可以在家中使用來防止牙齒蛀壞，包括常用的**氟化牙膏**、服用**氟化補充品**(藥片或滴劑) 或7歲以上孩子所使用的**氟化漱口水**。

氟化藥片或滴劑 Fluoride tablets and drops

我的孩子會否從服用氟化藥片或滴劑中得到受益？

若孩子的牙齒出現蛀壞之危險有所增加，你的牙醫或許會開這藥方。

我可從何處購買氟化補充品？

氟化補充品可以從牙醫的醫務所或藥房中購得。在購買補充品之前，你必須經常諮詢牙醫的意見。

這會有甚麼危險？

服用氟化藥片主要的危險是吞服過量可導致牙氟中毒，所以你必須只服用配方上的藥量。

其他的危險會是如果孩子意外吞下大量藥片，因此最重要的是保持孩子不要接觸些這些藥物。

若孩子拒絕吞服這藥片應怎樣？

若孩子不肯吞服藥片，那麼便使用氟化物滴劑加入食物或飲料中服用。

若孩子吞服太多氟化藥片，我應怎樣做？

你應立即讓孩子嘔吐和喝些牛奶來減慢吸收氟化物的速度。然後，你必須即時尋求醫療救助。

氟化牙膏 Fluoride Toothpaste

氟化牙膏怎樣減少牙齒蛀壞？

牙膏內的氟化物減少牙齒表層因細菌的酸性物質侵蝕而流失礦物質，導致牙齒的蛀壞。同時在侵蝕一旦完結後，便可以促進任何損壞的修補。

誰可使用氟化牙膏？

98%的所有牙膏都有氟化物。

我們怎樣知道氟化牙膏的效用？

氟化牙膏在許多臨床測驗中都被確認是有功效。牙科專家相信因為使用了氟化牙膏，而牙齒蛀壞的程度降低了超過50%。

我應多少時候使用一次氟化牙膏？

你應每天刷兩次牙，晚上一次和日間一次。若在刷牙後漱口的話，不要使用太多水。因為這樣會沖去氟化物，減少了使用牙膏的益處。

我的孩子應在何時開始使用氟化牙膏？

當孩子的幼齒生出來時，便應開始使用氟化牙膏。最重要的是監察他們刷牙和在牙刷上只放豌豆般大小分量的牙膏。將牙膏橫放而不是沿著牙刷頂部擠下來也是一項有用的提示。

我應給孩子使用那種氟化牙膏？

在決定使用那種牙膏的時候，應諮詢牙醫的意見。這項決擇是要視乎孩子在日後牙齒出現蛀壞的可能性、他/她可從其他資源中吸取氟化物和他們的歲數。

若吞下了牙膏會怎樣？

若小孩子吞下太多氟化物。他們會出現牙氟中毒。牙齒表層裡面會積聚白色的污漬。這種輕微的危險是可以得到避免，只須小心監察和不要讓孩子經常嚥下牙膏。

若孩子不肯刷他/她的牙齒，我應怎樣做？

在你的手指上放豌豆般大小分量的牙膏，抹在他們口的圍繞或讓他們吸啜。