

食鹽加氟 — 牙齒加倍保護

文字撰寫 | 林怡慧

參考資料 | 衛生福利部心理及口腔健康司



根據衛福部統計，國內 12 歲以下兒童齲齒指數為 2.01 顆，較全球平均 1.67 顆高。氟化物具防齲效果，是公共衛生 20 世紀之重要發現，也是目前 WHO 公認最經濟、安全、有效的齲齒防治措施。因此衛福部推出食鹽加氟政策，期待透過適當的氟化物使用，達到降低齲齒率的目的。

民眾可自主選擇使用氟化食鹽

為提升兒童口腔預防保健，衛福部積極推動兒童塗氟、國小學童使用含氟漱口水及大臼齒窩溝封填，根據 WHO 建議及國外使用狀況證實，食鹽裡添加微量氟化物 (200-250 mg F/Kg) 可以大幅降低齲齒發生，目前全世界有 20 多個國家應用氟鹽預防齲齒。氟化食鹽抑制齲齒的成效約 50%，與自來水加氟相當，且民眾具有自主選擇性，因此衛福部調整食鹽中氟離子的濃度達到 200ppm (200mg F/Kg)，並修正規定氟化鉀、氟化鈉不可同時使用，於 2016 年開放市售加氟食鹽，提供國人另一項預防齲齒的選擇。

適當搭配氟化物使用，預防效果更好

常見的氟化物用品種類可分為兩種，系統性作用氟化物像是飲水中加氟、食鹽加氟或是食用氟錠，攝取後會經由代謝分泌到唾液中，在牙齒表面產生保護作用；局部性作用氟化物像是含氟

牙膏、含氟漱口水及氟漆，直接將氟化物塗抹在牙齒表面，透過吸收達到預防齲齒效果。WHO 建議，一種系統性氟化物搭配兩種局部性氟化物，可有效預防齲齒。目前加氟食鹽僅限用於家庭用鹽，未來將持續官網宣導，推廣國人適當使用含氟食鹽，以期降低齲齒的發生率。 (MOHW)

含氟食鹽怎麼用？

氟的應用以低濃度、高頻率為佳，使用方法與一般食鹽相同，用於烹飪時添加於食物中。

注意事項：若使用含氟錠，食用含氟食鹽前需詢牙醫師之意見。

含氟食鹽哪裡買？

衛生福利部 105 年 7 月起開放販售加氟食鹽，於各大賣場皆有販售。