

医生，唔用牙膏得唔得呀？

我们每天早晚刷牙，主要目的是清除黏附在牙齿上的牙菌膜。牙膏内的清洁剂和微粒可以帮助我们更彻底地清除牙菌膜。



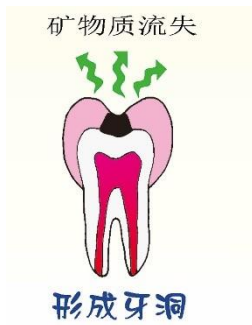
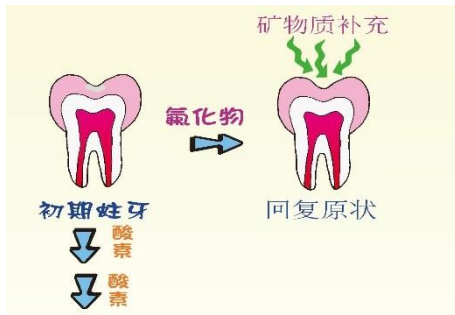
牙齿面对大挑战！

牙菌膜内的细菌分解了食物中的糖分，产生酸素，侵害牙齿，令牙齿表层的矿物质流失。这就是蛀牙的开始，此阶段可称为初期蛀牙。



初期蛀牙有得救！

虽然口水可以中和酸素，补充牙齿表面所流失的矿物质，但这过程需要一段时间才能完成。在这初期蛀牙的阶段，如果我们获得适量的氟化物(FLUORIDE)，就可以加速口水有效地补充流失的矿物质，令初期蛀牙的受损部分回复原状。



但是，如果酸素继续侵害牙齿导致牙洞形成，牙齿就难以回复原状。

FLUORIDE 好重要！

氟化物能有效帮助防止蛀牙，它的功能是：

- 加速口水修补初期蛀牙，补充牙齿表面流失了的矿物质
- 巩固牙齿，加强牙齿抵抗酸素侵害的能力
- 削弱细菌产生酸素的能力

因此，香港的食水自 1961 年起，已加入少量的氟化物。直到现在，香港市民的蛀牙发病率已大幅减低；另外，研究显示，饮用含氟化物食水的社群，若同时使用含氟化物牙膏刷牙，他们的蛀牙发病率更加显着地减低。由此可见，要有效地防止蛀牙，除了饮用含氟化物食水外，还要每天早上及睡前用含氟化物牙膏刷牙。



牙膏唔驶多，一粒豆嘅分量就足够！

我们每天用一粒青豆分量的牙膏刷牙两次，便能有助防止蛀牙。



六岁或以下的小朋友更要注意用适量牙膏的重要性，因为吸取过量的氟化物会令新长出的恒齿出现「白斑点」影响仪容。因此，家长应为孩子选择氟化物含量较低的儿童牙膏，并且指导孩子在刷牙后将牙膏吐出，不要吞食。

唔驶用 **FLUORIDE** 漱口水！

对一般人来说，饮用含氟化物食水及使用含氟化物牙膏刷牙已足够抵抗酸素侵害，避免蛀牙的产生，因此无必要使用含氟化物漱口水。

不过，对于以下易患蛀牙的人士来说，使用含氟化物漱口水却能加强防止蛀牙的功效，为牙齿提供额外的保护。他们是：

- 蛀牙数目多而严重的患者
- 接受牙齿矫正治疗人士
- 接受放射治疗后口水分泌减少的病人

上述人士需在牙科医生指导下使用含氟化物漱口水。