

# 《牙齿的健康与氟素》

## ●蛀牙是如何形成的呢？

蛀牙是由于「宿主」「饮食」「细菌」三方面的要素，加上时间的因素导致的。

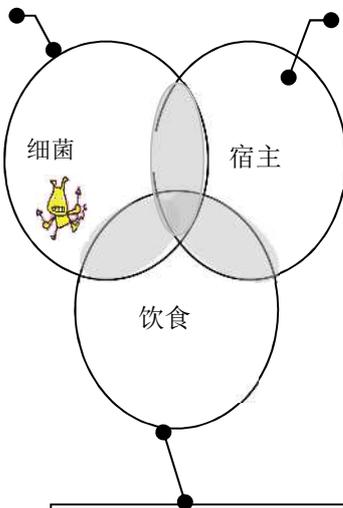
### 预防蛀牙的三大关键

#### 刷牙

饭后和睡前都要刷牙。

孩子还不能独立完成刷牙时，需要大人边检查边帮助刷牙。

孩子不愿意大人帮助刷牙时，可以试着从大牙开始刷。门牙上端有和嘴唇连着的部分，有许多孩子不喜欢牙刷碰到那部分，所以可以轻轻地用手指抵着刷。



#### 使用氟素

氟素可以坚固牙齿、减少细菌的滋生，对预防蛀牙有很好的效果。

可以在牙科医生那里涂氟素，也可以在店里买含氟牙膏和含氟漱口水来使用。

#### 营养均衡的饮食和对零食的控制

①养成充分咀嚼后再咽下食物的习惯

②尽量少吃甜食

③饼干点心要规定好时间吃

吃完甜食喝完甜饮料，还有在随时都能吃点心的环境下，时间一久就会滋生细菌，很容易长蛀牙。

~通过涂氟素和每天的刷牙来预防蛀牙~

使用氟化物  
预防蛀牙的种类

#### ①涂氟素

用棉球或牙刷直接给牙齿涂氟素。氟素的浓度是 **9000ppm**。这是牙科医生等会采用的方法。一年**3~4**次比较有效果。

#### ②使用含氟牙膏

氟素的浓度是 **1.000ppm**。每天使用含氟牙膏刷牙，和①有同等的预防虫牙的效果。

#### ③使用含氟漱口水漱口

氟素的浓度是 **250~900ppm**。含一口 **5~10** 毫升的漱口水在口腔冲刷牙齿 **30** 秒~**1** 分钟后吐掉。这个方法对 **4** 岁后可以灵活掌握漱口的孩子到恒牙都换完的中学生都十分有效。

## ●氟素是什么？

氟素含量 (单位ppm)



氟素是自然界中广为分布的一种元素，存在于海水、河水和土地中，也存在于食物和人体中。无色无味。通过日常饮食中摄取的氟素，对预防蛀牙是不够的。

## ●氟素安全吗？

适量摄取氟素对身体的均衡营养和预防蛀牙有帮助，但是过度的摄取会造成中毒。

从一升饮用水中摄取的氟素量为 **0.1ppm**，如果长年累月每天喝含有 **2ppm** 氟素的饮用水，会产生氟斑牙，如果高达 **8ppm** 则有得软骨症的危险。（慢性中毒）

另外，体重每 **1kg** 一次性摄入 **2mg** 以上的氟素（体重 **10kg** 的儿童摄入 **20mg**），会引起呕吐、腹痛等急性中毒的情况。

一般来说牙科医院和市的牙科诊所使用的氟素浓度和用量，是不会引发这种可能性的。正常使用量的含氟漱口水和含氟牙膏也不会。

关于氟素浓度的单位 (ppm)

Ppm 是指 **100** 万分之 **1** 的比例单位。某样物质的 **1kg** 中含有 **1** 毫克的氟素，那么这样物质的氟素浓度为 **1ppm**。