

小孩家用含氟用品

[Home Fluoride Products for Children]

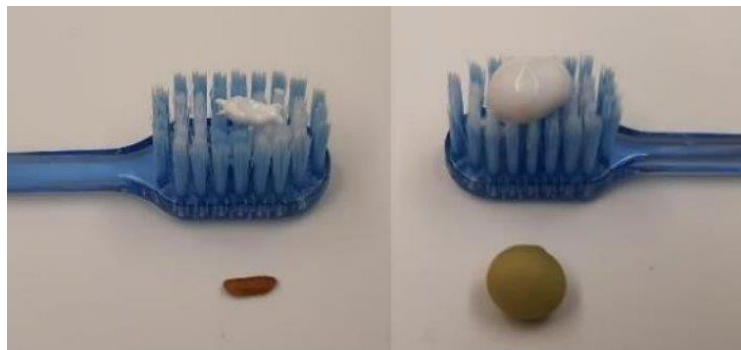
是牙膏中的什么成分保护我的牙齿？

氟化物能强化牙齿的外层（牙釉质）并减少口腔中滋生的细菌。每天使用含氟牙膏可以降低蛀牙的概率，以治疗早期蛀牙。¹

使用含氟牙膏刷牙、培养有效的刷牙方法以及定期让牙医检查牙齿，可以帮助我们远离牙齿腐烂。

含氟牙膏对孩子安全吗？

卫生部（MOH）建议 3 岁以下的儿童使用一抹（米粒大小）含 1000 ppm（百万分比）氟化物的牙膏刷牙，每天两次。3 岁及以上的儿童则使用豌豆大小的牙膏量刷牙。² 孩童刷牙时，大人需在旁监督，确保孩童使用适量的牙膏且不会吞食牙膏。摄入过多的氟化物可能导致氟牙症（又称“氟斑牙”），令恒牙的颜色或质地发生变化。



左：米粒大小

右：豌豆大小

INGREDIENTS

Aqua, Sorbitol, Hydrated Silica, Glycerin, Potassium Nitrate, Cocamidopropyl Betaine, Aroma, Zinc Citrate, Xanthan Gum, Titanium Dioxide, Sodium Saccharin, Sodium Hydroxide, Sodium Fluoride, Sucralose.

Contains Sodium Fluoride 0.221% w/w (1000 ppm fluoride) ←

牙膏成分表

无氟牙膏的效果如何？

无氟牙膏不含氟化物，对巩固牙齿、预防蛀牙没有效用。这些牙膏一般以“草本”或“天然”成分当卖点，不建议使用。

¹ <https://www.fdiworlddental.org/promoting-dental-health-through-fluoride-toothpaste>

² <https://www.healthhub.sg/live-healthy/1272/growing-kid-help-your-child-smile-for-life>

使用含氟漱口水有什么好处？

由于有吞食含氟漱口水的危险，因此不建议 6 岁以下的儿童使用。

6 岁以上的儿童，若已使用 **1450ppm**（成人）含氟牙膏一天刷两次牙，便不需要在其日常口腔护理程序中使用含氟漱口水。请在孩子开始使用含氟漱口水前，谨遵牙医建议。如果孩子患上蛀牙的可能性较高而牙医建议使用含氟漱口水，请确保孩童在使用时不会吞食漱口水。

无酒精含氟漱口水对口腔的刺激性较低，但好处是一样的。

孩子应如何使用家用含氟产品？

使用含氟牙膏刷牙 **2 分钟**，可让牙膏中的氟化物有足够的时间接触并强化牙齿，每天两次，即早上起床后以和晚上睡觉前。

刷完牙后，应将剩余的牙膏吐出来但不要用清水漱口，以最大化提升氟化物的效果。

儿童含氟牙膏（截至 2024 年 11 月 19 日，信息均准确）
 [注：此列表并不详尽。]

编号	品牌	种类	含氟量 (ppm)
1	Aquafresh	Little Teeth 3-5 Years Big Teeth 6+ Years	1450
2	Elgydium	Tooth Decay Protection 7/12 Years Mild mint Junior Bubblegum 6/12 Years	1400
3	Aquafresh	Milk Teeth 0-2 Years	1000
4	Elgydium	Teaching Toothpaste Kids Red Berries/Strawberry 3/6 Years	1000
5	Kodomo	Extra Shield (Fruity Fresh/ Grape/ Strawberry)	1000
6	Oral 7	Kid's Toothpaste	1000
7	Pearlie White	Kid's Toothpaste Enamel Safe 2 Years and Up	1000
8	Systema	Super Smile (Bubble Burst/Strawberry Rush) 8+ Years	1000
9	Darlie	Jolly Junior 6-12 Age Mixed Dentition	800
10	Darlie	Jolly Junior 2-6 Age Milk Teeth	600
11	Colgate	3-5 years Natural Strawberry Flavor 6-9 years Natural Strawberry Mint Flavor	可用 (未标明)
12	G.U.M	G.U.M Toothpaste 2-6 Years Grape Flavor	可用 (未标明)
13	G.U.M	G.U.M Toothpaste 7-12 Years Soft-Mint Flavor	可用 (未标明)
14	Kodomo	Anti-Cavity (Grape/Orange/Strawberry)	可用 (未标明)

该患病者和家庭教育材料仅方便您参考，只用于教育和宣传目的。它不能替代专业医疗建议，也不代表 国立健保集团综合诊疗所（**NHG Polyclinics**）的立场或任何赞助商。**NHG Polyclinics** 建议您在使用任何产品前阅读制造商的标签、警告和指示，并拒绝承担您因使用或依赖以上信息所产生的任何责任。