

漱口水別亂吞，氟化物別過量

刷牙、漱口水...你真的用對了嗎？



警惕！漱口水別亂吞



漱完吐掉，
而非吞嚥！

幼童風險



尚未發展
「吐水」，
易誤吞

長輩風險



認知功能退化
不知情吞下



6歲以下嚴禁單獨使用
高酒精/氟漱口水，放
置兒童不易取得處



注意成分：酒精（嘔吐、暈眩、嗜睡）、氯己定（影響腸菌）、精油（腸胃刺激）

關鍵！氟化物控量



適量強化
琺瑯質，
預防蛀牙

年齡使用建議

0-3歲



米粒大小
第一顆乳牙
萌發即用



豌豆大小
監督孩子吐出
避免大量漱口



6歲以上

吞嚥成熟，
成人用量



每日上限
10 mg

含水、食物、牙膏

口味吸引，
防吞食，
監督刷牙



成人

風險！過量要預防



輕度：氟斑牙
8歲以前牙
發育期常見



慢性：骨骼氟症
長期大量攝取
骨骼、關節痛



急性：大量誤吞
立即就醫



臺灣自來水氟量
<0.8 ppm，一般無問題
與高氟產品併用
誤吞則有風險

實用建議：正確潔牙



優先選「無酒精」



6歲以下協助潔牙



放置安全蓋，
高處存放



諮詢牙醫師評估
是否額外塗氟

口腔健康連全身，量是關鍵！漱口水是輔助，氟化物是幫手，定期諮詢牙醫師！