

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

孩子牙膏怎麼挑 牙醫師：含氟量是關鍵

正確使用牙膏可幫助維持口腔清潔、減少蛀牙，但是要給小朋友用的牙膏，怎麼挑才是最適合呢？食藥署邀請盧育成兒童牙醫，介紹挑選兒童牙膏的訣竅，並說明正確使用的方式。

「挑選牙膏最重要的事，是牙膏的『含氟量』！」盧育成兒童牙醫表示，氟化物對牙齒有三大重要功能：增加牙齒對酸與細菌的抵抗力、抑制蛀牙細菌的活動、增加牙齒被破壞後的修復力。因此，選擇牙膏時，應以氟濃度做為最優先考量。

至於含氟量要多少才足夠？根據衛生福利部《兒童牙科診治參考指引》、歐洲兒童牙醫學會（EAPD）的建議，6歲以下孩童使用含氟量1,000ppm的牙膏，6歲以上則與成人建議濃度相同，使用含氟量1,500ppm的牙膏。在用量上，三歲以下幼兒每次使用約生米粒大小的牙膏份量，三歲以上、可以將泡沫吐出不會吞下的孩子，則約豌豆大小的份量。

盧育成兒童牙醫建議，購買牙膏時直接選購含氟量足夠的產品，或儘可能接近足量的濃度為主，以確保保健牙齒的效果。（註：目前市售多款牙膏含氟量為1,450ppm，與建議濃度十分接近，亦可優先選購。）（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第948期）

兒童使用之牙膏如何用 醫師說分明

過去觀念認為，刷牙的主要目的是把細菌刷掉，因此，刷完牙後會漱口，同時去除口中牙膏餘味。但是，最新研究發現，刷牙除了刷掉細菌以外，牙膏中的氟化物還可對牙齒進行低濃度的塗氟。因此，盧育成兒童牙醫指出，使用含氟牙膏後，可將多餘泡沫吐掉，但不用馬上漱口，可讓牙膏中的氟多停留久一點，甚至可以等待30分鐘之後，再漱口即可。

「很多家長會擔心牙膏甜甜的會不會讓小孩蛀牙？其實，牙膏甜味是來自代糖，並不會被蛀牙細菌利用。」盧育成兒童牙醫表示，如果有口味、甜味的牙膏能讓小朋友更喜歡刷牙，仍可安心選擇。

含氟牙膏在建議用量下，縱使少量誤食，並不會對孩子健康造成影響。因此，在選購牙膏時，建議以含氟量足夠的產品作為最優先考量。

至於牙膏含鈣是否對牙齒比較好？盧育成兒童牙醫表示：「目前台灣、美國、歐洲兒牙學會，都沒有建議牙膏中要含鈣，但都強烈建議要含氟。」以學理來看，鈣質是修補牙齒的材料，不過，牙齒在被細菌破壞時，會釋放出少量鈣離子，而口水會把這些鈣離子再抓回來修補牙齒，以這些鈣離子來修補牙齒就已經足夠，不需特別使用含鈣的牙膏。至於牙膏添加的其他功效成分如綠茶萃取物等，目前的研究相對有限，民衆勿過分期期待效果。

許多家長擔心牙膏中含有薄荷是否會影響蠶豆症的孩子？盧育成兒童牙醫說，目前為止尚未有蠶豆症患者因使用薄荷牙膏導致溶血的報導或案例，且牙膏正常使用量的薄荷含量並不高，可放心使用。



食藥署提醒，自 2021 年 7 月起，一般牙膏（包括非藥用含氟牙膏）已納入化粧品管理，產品須符合化粧品衛生安全管理法規定，標示需展開全成分，並需符合禁限用成分規定與微生物容許量等相關標準。建議民眾在選購兒童使用之牙膏時，應仔細閱讀產品標示，並依照牙醫師建議，挑選合適產品。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 948 期）

七大方法 保護孩童 避免誤食藥品

孩童的好奇心和探索欲會讓他們對周遭的事物充滿興趣，尤其是年幼的孩童，常習慣性地將他們隨手可以抓取到的物品直接放入口中，來刺激口腔以得到本能的滿足，因此可能會讓他們在不注意的情況下誤食藥品。

食藥署提醒，口服藥品有著許多不同的顏色，也會被設計成不同的形狀，或是加上特殊刻痕及標記，如英文字母、數字或圖形符號，來增加藥品辨識度，但亦可能增加誤食的風險。除了外型及繽紛的顏色之外，帶有甜味的糖衣及特殊口味的藥品可能被孩童誤以為是糖果！兒童專用製劑為了提升孩童服藥的接受度，常會添加帶有甜味的矯味劑，若不慎服用過量可能導致劑量過高，增加副作用發生的可能，千萬要小心。

誤食藥品對孩童的健康可能帶來嚴重傷害，因此家長和監護人有責任採取行動，確保孩子的安全。快跟隨食藥署的建議，幫助您的孩子避免誤食藥品的情況發生。

1. 保持藥品遠離孩童：最基本的防範方式就是確保所有藥

品都放在孩童無法觸及的地方，最好是上鎖的藥櫃或抽屜中。

2. 保留藥品原包裝：不要將藥品存放到其他容器中，以免孩童誤認為是食品。
3. 分開存放藥品與食品：藥品和食品應該分開存放，避免混淆。
4. 教育孩童藥品的相關知識：適當地和孩童談論藥品的安全性問題，教導他們正確的用藥知識，讓他們明白絕對不可以隨意食用藥品。
5. 定期清點家中藥品：定期檢查您的家中是否有過期或不需要的藥品，並正確地處理，減少家中不必要的藥品存量。
6. 隨身攜帶藥品時要小心：如果需要攜帶藥品，請確保將其放在包包中，並且放置在孩童無法拿取的地方。
7. 發生誤食的緊急處理：如果不幸發生孩童誤食藥品的情況，第一時間應觀察孩童身體狀況，並瞭解誤食了什麼藥品、誤食的時間、吃了多少顆。如果孩子有明顯的不適狀況，應緊急送至急診。
（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 952 期）

