

# 氟化物塗膜



## 讓嬰兒笑得更燦爛

氟化物塗膜是防止蛀牙（也稱為齲齒或蟲牙）的一種簡單方法。蛀牙如不治療，可能會引起疼痛和感染，從而會導致飲食、說話、玩耍和學習困難。您可以帶孩子去看牙醫進行氟化物塗膜，以預防蛀牙。確保您的孩子每天用含氟牙膏刷牙兩次，以降低蛀牙的風險。對於不足 2 歲的兒童，請向您的主診醫生\* (PCP) 或牙醫諮詢使用含氟牙膏的相關事宜。

\*家庭醫生是負責您的健康護理的醫生、醫生助理或執業護士。



## 何為氟化物塗膜？



- 牙醫在牙齒上塗抹的防止蛀牙的一層保護塗層
- 安全、快捷且無痛
- 甚至可由牙醫塗在嬰兒的第一顆新生牙齒上。當您的孩子長出第一顆牙時，請向您的 PCP 或牙醫諮詢有關氟化物塗膜的事宜。
- 即使是使用含氟滴劑、藥片、漱口水、牙膏或飲用含氟水，也會有助於防止蛀牙
- 可在兒童健康和殘疾預防機構就診以及其他醫療或牙科就診時接受氟化物塗膜
- 由 PCP 或牙醫每年塗抹 2 次及以上，效果最佳
- 塗膜粘在牙齒上，可能會短暫地令牙齒看起來微微發黃。第二天早上刷牙后，牙齒會恢復正常顏色。

## 塗膜後家長或護理人員檢查表

- ☐ 塗膜後 30 分鐘後，即可飲水。飲用水需為常溫（不可飲用熱水或冷水）。
- ☐ 4–6 小時後，您可以給孩子吃鬆軟、涼或溫熱的食物（不熱的食物）或流食。
- ☐ 請等到第二天或至少 4–6 小時後再刷牙並用牙線清潔牙齒。諮詢您的 PCP 或牙醫瞭解詳情。
- ☐ 請記住，黃色塗層會在幾天後消失。
- ☐ 如果孩子知道如何吐液，請提醒孩子在沖洗時要吐出口水。



### 請牢記

- 乳牙非常重要！
- 諮詢您的 PCP 為您的孩子進行氟化物塗膜的事宜。
- 找一個「牙科之家」定期去看牙醫。
- 確保在孩子 1 歲前進行第一次牙科就診。
- 每天早晚用少量含氟牙膏給您的孩子刷牙。
- 如果您的孩子不足 6 歲，請監督他們刷牙。確保孩子使用豌豆大小的牙膏。讓他們將牙膏吐出來，而不是吞咽。
- 避免食用含糖零食、飲料和果汁。嘗試使用含有氟化物的自來水！
- 請勿讓孩子吮吸著奶瓶睡覺。
- 請勿讓您的孩子長時間坐在汽車座椅、嬰兒車或嬰兒圍欄內啜飲果汁、汽水或牛奶。
- 蛀牙是可以預防的！



如需更多有關兒童口腔健康的資訊，請造訪 **CDC** 或 **California Department of Public Health**（加州公共衛生局）網頁。

資料來源：



Children's Oral Health  
Centers for Disease Control and Prevention  
**cdc.gov**



"Fluoride Varnish Helping Smiles Stay Strong"  
San Francisco Department of Public Health  
**sfdph.org**

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**