



9 月 20 日是 2007 年全国“爱牙日”。
今年的主题:口腔健康促进——面向西部,面向儿童。
宣传口号:
健康的牙齿能伴随您终身;
爱牙健齿强身;
定期检查口腔,早期治疗口腔疾病;
早晚刷牙,维护口腔健康;
科学用氟,预防龋病;
使用含氟牙膏刷牙有益口腔健康;
坚持使用含氟牙膏,正确使用含氟牙膏;
用保健牙刷和含氟牙膏刷牙。

迎接2007年全国“爱牙日”

全球广泛使用含氟牙膏

中华口腔医学会

今年是第十九次全国爱牙日。通过十几年全国爱牙日活动的宣传,我国人民口腔健康意识得到了极大的提高,口腔医疗卫生事业也得到了迅速发展。今年我们将启动以推动西部地区口腔健康促进和口腔医学发展为主要目标的“西部行”活动和全国“口腔健康促进月”活动。

同时,为了澄清目前对使用含氟牙膏的疑虑,科学地帮助大众正确地认识和使用含氟牙膏,说明含氟牙膏的安全性与有效性,今年全国爱牙日着重宣传正确使用含氟牙膏的理念。

经过半个多世纪的科学研究和数十亿人的长期使用,已有充分的证据证明使用含氟牙膏的安全性及预防龋齿的有效性。含氟牙膏已经在全球得到广泛使用。

世界卫生组织(WHO)、世界牙科联盟(FDI)、国际牙科研究学会(IADR)在 2006 年 11 月召开的“使用氟化物促进口腔健康全球专家大会”上,进一步强调使用氟化物预防龋齿是目前降低人群患龋率最切实可行的方法。科学实践证明,3~6 岁儿童,在成人的正确指导下使用适量(每次用量黄豆大小)的含氟牙膏是安全的。在中国约有 3% 的人口患有龋斑牙,有 0.2% 的人口患有氟骨症,多分布在农村,主要原因是由于长期饮用高氟水(饮水型)和燃煤造成的室内空气污染(煤烟污染型)导致的,与使用含氟牙膏无关。

科学证明,每日使用适宜浓度的氟化物,是安全、有效、经济的预防龋齿的方法。因此,所有人都应享有应用氟化物促进口腔健康的权利。



一些与美观有关的牙齿的发育就在这个时期。如果过多摄入氟化物会产生氟牙症。

因此,只要科学地使用含氟牙膏,牙齿不会变黄,只会使牙齿更加健康。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防儿童科主任,教授)

含氟牙膏会使牙齿发黄吗 ◆ 冯希平

近年来,消费者开始慢慢熟悉“含氟牙膏”这个新的名词。口腔科的医生和专家们认为含氟牙膏有防蛀牙的作用,用它可以使牙病降低,所以它在全世界被广泛推广。我们国家含氟牙膏的使用率也在逐年上升。据统计,1989 年我国城市居民含氟牙膏的使用率仅仅只有 13%,而到了 2000 年,我国城市居民含氟牙膏的使用率已经超过 50%,也就是说,现在城市销售的牙膏中,绝大部分是含氟牙膏。但与先进国家相比,这个数字还差得很远,在这些国家,可以达到 98%。

虽然使用含氟牙膏的人越来越多,但大多数人对含氟牙膏并不十分了解,尤其含氟牙膏含有氟化物,而过量使用氟化物又能产生一种称作氟牙症的疾病,就是牙齿变黄、变脆。这就使一些人产生了顾虑,使用含氟牙膏到底安全不安全,会不会

引起氟牙症?

要回答这个问题需要从牙齿的发育说起。我们的牙齿是从母亲怀孕的第四个月开始发育,整个乳牙和恒牙的发育将会持续很长一段时间,一直到儿童 7 岁左右牙齿才基本发育完全。氟化物对牙齿的影响主要发生在牙齿的发育过程中,确切地说也就是发生在儿童出生到 7 岁左右这段时间,儿童 7 岁以后使用含氟牙膏应该是很安全的。国外有位医生用非常科学的方法收集了全世界从 1966 年至 2000 年期间所做的 70 多次研究,没有发现从学龄期开始使用含氟牙膏而产生氟牙症的证据,因此这个问题经过国内外许多科学家的研究已经有了结论。

那么在儿童出生到 7 岁这段时间是不是就不能使用含氟牙膏了呢?答案也是否定的。氟化物对牙齿的损害是需要条件的,只有在长期

过量摄入氟化物时,才会产生氟牙症。现在市面上销售的含氟牙膏含氟量一般在 1100~1500mg/升,这浓度对 6 岁以下的儿童来说略为高了些。家长可以选择专为儿童设计的含有氟化物的儿童牙膏,这种牙膏的氟浓度在 500~600mg/升,用这种浓度的含氟牙膏给 3~6 岁的儿童刷牙,每个儿童每天吞入的氟量不到 0.2mg。这样的氟量,与 1994 年美国牙科协会(ADA)建议这个年龄段的儿童每天需要补充的氟量接近。只要家长在使用时注意把牙膏的用量控制在一粒小黄豆大小即可。对于生活在高氟区的儿童,一般不提倡使用含氟牙膏。

3 岁以下的儿童不宜使用含氟牙膏。一个原因是因为他们还太小,吞咽功能没有完全形成,刷牙时会把牙膏吞入肚内。又因为 3 岁以下儿童正是牙齿发育的关键时期,

龋病下降与含氟牙膏有关 ◆ 周维

龋齿是人类常见的多发病,世界卫生组织将龋齿列为需要重点防治疾病的第三位。龋齿的发病因素很多,世界上公认四联因素:细菌、宿主、食物和时间。儿童、成年人、老年人一旦发生龋病,轻则牙齿酸痛,重则牙髓发炎、坐卧难宁。主要是牙齿表面的釉质脱落,牙本质暴露,牙神经受到损害。龋齿不仅降低患者的生活质量、导致疼痛,还会加重经济负担。但是,龋齿是一种可以预防的疾病。

三大权威机构 WHO(世界卫生组织)、FDI(国际牙科联盟)、IADR(国际牙科研究会)在全球大会指出:龋病下降与含氟牙膏有关,含氟牙膏有明显的防龋作用,使用 2~3 年可以减少龋齿 22% 左右,而且没有副作用。从 1942 年以来的 100 多项研究表明,用氟化物直接磨擦牙面,形成氟磷灰石,促使牙齿再矿化,可以保护釉质、预防龋齿,是人类降低患龋率最切实可行的方法。每日使用适宜浓度的氟化物是有

效的、安全的、经济的。大会强调:不论贫富贵贱,人人享有应用氟化物促进口腔健康的权利。

对于 6 岁以上儿童,使用含氟牙膏不可能造成氟牙症;成人使用含氟牙膏更不会对人体产生危害。但是,3~6 岁的儿童,由于吞咽反射功能没有完全形成,刷牙的时候会不自主地误吞牙膏。因此,建议儿童要在大人监督下使用含氟牙膏,每次使用黄豆粒大小就可以了,刷牙后用清水漱口,尽量吐净牙膏,避免吞咽。偶尔和短期吞入含氟牙膏并不产生氟牙症,一个牙齿形成氟牙症要 4 年多时间,只有连续 12 天吞入过量氟,才可能产生一条肉眼看得出来的细白线,而且一定要在婴幼儿时期。如果选用儿童双氟牙膏,氟化钠和单氟磷酸钠与摩擦剂的相容性较好,对儿童更安全。

建议 3 岁以下的幼儿不使用含氟牙膏。

科学地看待含氟牙膏,合理地使用含氟牙膏,对人类有益无害。含氟牙膏在众多的口腔保健品中价格相对低廉,在人口众多、牙医稀少、经济不富裕的中国,使用含氟牙膏是最经济的防龋方法。(作者单位:上海邮电医院口腔科)



随着 20 世纪 40 年代美国学者 Dean 对氟化物的研究,人们发现合理地使用氟化物可以有效降低龋病的发病率。一些学者也尝试在牙膏中加入氟化物,通过不断改善加入的氟化物与牙膏摩擦剂之间的相容性,使得含氟牙膏的稳定性和防龋有效性逐步得到专家和广大群众的认同。现在在市场上销售的牙膏绝大多数都是含氟牙膏,也证明了含氟牙膏作为一种公共卫生措施,已被社会所接受。

在我国市场销售的含氟牙膏所含的氟化物多为 2 种,一种是以单氟磷酸钠为有效成分,另一

常用含氟牙膏的种类 ◆ 束陈斌

种则以氟化钠为有效成分。单氟磷酸钠牙膏是一种得到美国牙医学会认可的含氟牙膏。单氟磷酸钠是一种共价型的氟化物,在口腔内会被酸或唾液酶分解,释放出氟离子,与牙釉质表面的晶体发生置换反应,生成氟磷灰石。这种晶体对酸有较强的抵抗力,从而增强牙齿对各种酸性产物的抵抗力。而氟化钠牙膏是人们最早采用的一种含氟牙膏,但早期由于氟化钠与牙膏的摩擦剂相容性不佳,氟离子与摩擦剂发生化学反应,使氟离子失去活性。现在通过改进摩擦剂,使氟离子与牙膏摩擦剂的相容性大大提高,氟化钠牙膏也可以取得良好的防龋效果。在市场上,还有一些牙膏称为“双氟牙膏”,其实也就是在这些牙膏里含有单氟磷酸钠和氟化钠两种氟化物,这些类型的氟化物牙膏都比较稳定,也不会引起牙齿染色,在市场上的占有率是最大的。

除此之外,含氟化亚锡的牙膏由于其特殊的功效,已经在欧美市场占据了一席之地,而在国内市

场,由于各种原因,还是比较少见的。氟化亚锡牙膏虽然有较好的防龋能力,但是由于亚锡离子容易氧化,导致其稳定性不佳,同时这种牙膏含有金属口味,并且长期使用会使牙齿染色,使其应用受到限制。但是最近的研究发现,氟化亚锡牙膏除了有预防龋齿的功效外,还有较好的控制牙龈炎、减轻牙齿过敏的功能,同时通过配方改进,使牙膏的稳定性有所提高,使氟化亚锡牙膏又获得新生。

以上这几种牙膏,只是现在市面上比较常见的种类,其他一些牙膏,如氟化胺牙膏,也因为其优越的防龋效果,在国外市场开始崭露头角。

(作者单位:上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防儿童科)

