

近 10 年来含氟牙膏浙江人用得越来越少 其实大多数人还是应该用含氟牙膏

为什么要使用含氟牙膏？儿童几岁开始使用含氟牙膏？成年人每次含氟牙膏用多少？



阅读提示

如果使用含氟牙膏,唾液中的氟和牙齿产生化学反应,形成氟化钙,相对地化学稳定性较强,更不容易被酸性物质溶解、腐蚀,从而起到预防龋齿的作用。

说起现下最当红的带货主播,李佳琦当之无愧算其中之一。

近日,李佳琦在直播时推荐了某品牌的两款瓶装液体牙膏。只见他边拿起其中一瓶往手背按了几下,展示牙膏的半乳液状状态,边开始介绍:“他们家主打认证就是产品无污染温和无添加……所以怀孕的妈妈也可以放心使用。”摆在桌面上的牙膏有粉色款和蓝色款,李佳琦介绍,蓝色款的主要功能是天然护龈、抗炎消肿以及抑菌,粉色款则是健龈护齿、抗敏舒缓。“为什么叫做‘无污染’的牙膏?因为它没有添加防腐剂,没有添加酒精,没有添加糖精,也没有刺激的表面活性剂和氟,还有零色素。”

第二天晚,一位自称牙医的网友截取了这段直播视频,并发文称:“作为牙医,可以负责任地告诉大家:通常情况下,无论生活在低氟区、适氟区还是高氟区,都应该使用含氟牙膏预防龋齿。不管其他功效吹得多么夸张,为了牙齿健康,请大家一定要买含氟(成分表中有单氟磷酸钠、氟化钠等氟化物)牙膏!”

近 10 年来 含氟牙膏浙江人用得越来越少

今年 10 月,浙大医学院附属口腔医院发布《浙江省口腔健康现况调查及常见疾病预防》。这是浙江于 2015 年 12 月至 2016 年 6 月期间开展的第四次口腔健康流行病学调查,调查区域包括六个区县(市),总样本量超过 1 万人。

“1983 年、1995 年和 2005 年分别进行过三次全国性口腔健康流行病学调查,而近十余年来,经济发展改变了居民的饮食习惯,食品加工精细化程度也随之升高,直接影响了居民的口腔健康状况以及口腔健康知识、态度和行为等情况,这次调查的目标是为了进一步明确我省的口腔保健目标。”浙江省口腔医学会会长,浙大附属口腔医院党委书记、院长王慧明教授说。

这次调查显示,儿童日常含氟牙膏使用率仅为 7%,低于上一次调查的比例。调查显示,仅有 29.1%的家长认为氟化物能够保护牙齿。而 35-44 岁年龄组含氟牙的使用率为 29.4%,65-74 岁年龄组含氟牙膏的使用率仅为 6.6%,较第三次流调时均下降了 30% 以上。

“含氟牙膏使用率的降低一方面是因为防龋认识不足,实际调查中,很多人根本不知道含氟牙膏是什么,更无从谈起有拥有氟可以预防龋齿的认识;而另一方面,也是由于现在具有各种功效牙膏的种类比较多,消费者选择的范围广,选择含氟牙膏的比例有所下降。”王慧明教授说。

窝沟封闭不能完全防龋 适量氟可提高牙齿的抗龋能力

“很多家长以为做了窝沟封闭就不怕龋齿了,但其实窝沟封闭仅对窝沟龋有预防作用,而对平滑面龋则无效,而且封闭剂可能还会掉。”

浙江省口腔卫生指导中心副主任、浙大附属口腔医院党委副书记朱赴东提醒,在窝沟封闭中,起防龋作用的是涂布于窝沟内的封闭剂,这些封闭剂是有可能脱落的,所以完成后不仅要定期检查,日常的口腔保健措施也要贯彻到位,否则牙齿还是会龋坏。

“氟元素是人体必需的 14 种微量元素之一,适量的氟能够提高牙齿的抗龋能力,而含氟牙膏作为口腔保健的日常用品,含量安全,使用简单,是龋齿的有效预防和治疗补充手段,在我们口腔临床,还会给容易患龋的人群做涂氟治疗,浓度更高。”

朱书记建议,自我口腔保健能力较差的儿童、残疾人,及佩戴固定矫治器的正畸患者等都可以定期涂氟。“特别是儿童,一般从 3 岁左右开始就可进行每年两次的涂氟治疗。”

浙大附属口腔医院预防综合科副主任医师朱海华说,牙齿本身是一种钙质(羟基磷酸钙),从化学角度来说,钙会和酸性物质产生反应,溶解于其中。

在酸性物质的作用下,人的牙齿牙釉质表面的钙磷脱落,使牙齿色泽改变,呈白色或微黄的斑点;或者更严重一些,牙釉质脱落,牙齿上有明显的浅凹陷或细沟,这一过程叫做“脱矿”;而唾液中的钙磷等沉积到牙面上则被称之为“再矿化”。

“正常情况下的口腔,脱矿和再矿化是一个平衡的过程。当脱矿的水平远远高于再矿化的能力,早期龋齿便会发生。实际上,龋病一开始并不是表现为牙齿上的一个洞,而是表面呈现出偏白或微黄的颜色。脱矿后,牙齿的致密性

变差,内部慢慢产生孔隙,孔隙率增加后才会呈现出龋齿的典型状态。”

如果使用含氟牙膏,唾液中的氟和牙齿产生化学反应,形成氟化钙,相对地化学稳定性较强,更不容易被酸性物质溶解、腐蚀,从而起到预防龋齿的作用。

儿童几岁开始使用含氟牙膏？ 成年人每次含氟牙膏用多少？

当然,含氟牙膏并不是用得越多就越好。尤其是 2 岁以下的儿童,由于吞咽反射发育不完全,容易在刷牙时吞入牙膏。虽然偶尔吞入的摄入量很微小,但长此以往,也可能引发氟摄入过量。

朱海华副主任医师建议,2 岁半以下的幼儿应尽量不用或少用含氟药膏,偶尔一次的用量应控制在米粒大小;儿童在 2 岁半-6 岁时,虽然仍处于容易误吞含氟牙膏导致氟中毒的阶段,但从预防龋齿的角度考虑,应该开始在大人指导下使用含氟牙膏,每次刷牙的使用量控制在豌豆粒大;而到 6 岁之后,发生氟中毒的风险就可以忽略不计。成年人使用含氟牙膏的用量,约在 1/2 牙刷头的位置就足够了。

很多主打着敏感护理功效的牙膏恰好都不含氟,那么,这是不是代表着牙齿敏感的人就应该使用无氟牙膏?

“这样的说法过于绝对。”朱海华解释,牙齿敏感的主要问题在于牙本质暴露。牙本质是构成牙齿主体的硬组织,位于牙釉质和牙骨质的内层。用显微镜观察时,牙本质内有許多排列规则的细管,称为牙本质小管,管内有神经纤维。当牙小管处于开放状态,牙本质暴露后,能感受外界冷、热、酸、甜等刺激,从而引起疼痛。敏感护理的牙膏中添加了抗敏感成分药物,堵住牙小管,从而起到缓解、消减疼痛的作用。

“当抗敏感药物中有氟存在时,可能会阻止抗敏感成分进入牙小管,这也许就是为什么很多抗敏感的牙膏都不添加氟的原因。当然,起到阻止作用的到底是不是氟还没有定论。但在临床上,有些脱敏剂正好都是氟化物,所以除了幼儿和氟牙症患者需要谨慎选择外,含氟牙膏的使用是没有特别的禁忌证的,无氟牙膏的存在也只是多提供了一种选择。”

朱海华表示,每个人的情况都存在差异,应该根据自己的实际情况进行选择,必要时可咨询专业牙科医生。



据杭州网