

選用加氟食鹽

牙齒好有氟



微量「含氟食鹽」
添加於烹飪飲食中
預防蛀牙保護牙齒
大人小孩都需要



廣告



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

關心您

Q 氟化物是否有害身體？

A (1) 世界衛生組織 (WHO) 建議每天補充的氟劑量為 1.2-1.5mg (即 6 克加氟食鹽)；加氟食鹽使用超出建議用量，最先會產生健康問題是食鹽的「鈉」攝取量，而非「氟」攝取量。

(2) 吃入 5mg 氟 / kg 體重的氟化物含量，才可能產生急性氟中毒的現象 (嘔吐、腹痛)。

*20kg 的兒童要吃下 100mg 的氟 (約 400g 加氟食鹽)。

*60kg 的成人要吃下 300mg 的氟 (約 1200g 加氟食鹽)。

(3) 根據研究長期攝取過量的氟化物會產生慢性中毒現象，牙齒會產生氟斑牙，造成牙面上形成小白斑點或褐色斑點，甚至有不同程度的凹陷等鈣化不全的現象，引起牙齒美觀問題。

Q 有些食品或藥裡已含氟，那還要在食鹽裡加氟嗎？

A (1) 一般食物裡的含氟量大多是微量，高含氟量的食物，如：茶葉、魚骨、芋頭等，若正常用餐 (不偏食、不過食) 通常不會有氟過多的問題。

(2) 因為食物中的含氟量對預防蛀牙的效果不明確，食鹽裡加氟是希望藉由飲食來補充不足的氟量，以便達到預防蛀牙的效果，若有服用氟錠的民眾，則不需要使用加氟食鹽，避免過多攝取氟化物。

(3) 對於蛀牙高危險群的人，世界衛生組織 (WHO) 建議除了飲食以外，至少還要補充 2 種氟化物才能有效降低蛀牙發生率。



選用加氟食鹽 牙齒好有氟



微量「含氟食鹽」
添加於烹飪飲食中
預防蛀牙保護牙齒
大人小孩都需要。



衛生福利部 關心您

Ministry of Health and Welfare