

牙齒的保護使者

氟衣天使

氟衣天使的神奇能力：

- ★ 氟遇到牙齒表面的鈣質，會結合成一種不怕酸蝕的化合物，讓牙齒不容易被脫鈣。(也就是不容易被蛀)
- ★ 氟化物不讓口中的細菌產生會溶解牙齒鈣質的酸。
- ★ 氟化物會加速在鈣化的速度，讓牙齒脫鈣的部份提早修復。

如何使用氟化物：

- ★ 定期做專業塗氟的保養。
- ★ 使用含氟牙膏時，每次刷牙應該至少刷三分鐘以上，使氟有足夠的時間和牙齒裡的鈣接觸、作用。
- ★ 使用含氟漱口水要依含氟濃度來使用，0.2%的每星期漱口一次就夠了；0.05%的則要每天漱口一次。用法很簡單：每次用 10cc 左右的嘴哩，漱口一分鐘在吐掉，然後等半個小時才漱口或吃喝。
- ★ 氟片或氟錠是飲用水的含氟量不夠時補充用的。用法是 6 個月到三歲大時每天吃 0.25mg，三到六歲大時每天吃 0.5mg，六到十六歲大時每天吃 1mg。
- ★ 茶葉裡也有氟，每天喝茶的人就不必吃氟片了。