

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。



廣告



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

關心您

4

5

食鹽加氟 Q & A

根據衛生福利部統計，國內 5-6 歲幼童蛀牙盛行率為 79.3%，高於世界衛生組織 (WHO) 2010 年訂定幼童蛀牙盛行率低於 10% 之目標；國內 12 歲以下兒童平均有 2.5 顆蛀牙或因蛀牙而拔除、填補的牙齒，較全球平均 1.67 顆高出許多。

蛀牙除了帶給病患疼痛、不安及影響生活品質外，其治療費用也是一項負擔，故衛生福利部目前除兒童塗氟、國小學童使用含氟漱口水及大白齒溝封填外，並規劃開放部分市售食鹽添加氟化物供民眾選購，以全面預防蛀牙、降低醫資源過度負擔。

Q 什麼是食鹽加氟？

A 依據 WHO 世界衛生組織建議及國外使用情況，食鹽添加微量氟化鈉或氟化鉀 (200-250ppm) 可以降低 50% - 70% 蛀牙盛行率。

Q 氟化物在身體裡如何代謝？

A 吃入的氟化物由胃及小腸吸收，由腎臟排泄。吃下去的氟約 80% 會從尿排出體外，約 8% 會從糞便排出體外，未被排出的氟在人體內通常會進入牙齒或骨骼內。

Q 如何使用，那些人適合使用？

A (1) 使用方法與一般食鹽相同，用於烹飪煮菜或添加於食物中，衛生福利部國民健康署建議成人每日鈉總攝取量不要超過 2400 毫克 (即食鹽 6 克)。

(2) 建議容易蛀牙的人或不方便清潔牙齒的人 (牙齒矯正、戴牙套) 應該使用加氟食鹽，藉由飲食多一種方法，來預防蛀牙。平常有使用含氟牙膏、含氟漱口水等氟化物的民眾也可以選購使用，除了使用氟化物清潔牙齒外，也能透過飲食來保護牙齒。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) 若為高血壓、動脈硬化及腎臟病等慢性疾病患者仍可以使用加氟食鹽，但是鈉攝取量應該要妥善控制，不宜超過建議攝取量。

1

2

3

