

發行人 / 呂秋萍  
出版 / 新莊國中學務處衛生組  
校址 / 新北市新莊區中正路211號  
電話 / 02-22766326轉223  
發行份數 / 300份  
主編 / 吳崇榮、張永鋈、邱顯忠  
簡淑芬、吳霽瑀

# 新 中 衛教專刊

105 學年第二學期 三月份 主題：食鹽加氟

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）訂定幼童蛀牙盛行率低於 10%的目標；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，且我國 70 歲老人每人口中平均僅剩約 15 顆牙。有鑑於世界衛生組織（WHO）建議食鹽添加微量氟化物（200~250 mg/ kg）可以大幅降低蛀牙的發生率，故衛生福利部目前除實施兒童塗氟、國小學童使用含氟漱口水及大白齒窩溝封填外，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。

## 一、氟化物介紹及預防蛀牙機制

A：氟是自然界中含量豐富的元素之一，存在於土壤、空氣、動植物及水中。一般食物裡的含氟量大多是微量，含氟量較高的食物，如：茶葉、魚骨、芋頭等。世界衛生組織（WHO）指出氟為人體必需十四種微量元素之一，少量氟化物對牙齒與骨骼皆有幫助。

\*根據研究及國外顯示氟化物可以藉由三種機制來防止蛀牙發生且增加牙齒抵抗能力：

- 1. 降低牙釉質溶解度，增加牙齒表面抗酸蝕能力。
- 2. 抑制牙菌斑形成，附著及減少形成酸性物質。
- 3. 加速牙齒表面再礦化。

\*常見氟化物用品種類有二類：

全身性作用氟化物：	局部性作用氟化物：
當氟化物攝入人體後，經由代謝，氟化物會被分泌到唾液中，在牙齒表面產生保護性作用，常見應用如：飲水加氟、氟錠及食鹽加氟。	將氟化物直接塗於牙齒表面，讓牙齒表面吸收，而達到預防蛀牙的效果，常見應用如：含氟牙膏、含氟漱口水、氟膠及氟漆。

## 二、氟化物在人體吸收與代謝

A：吃入的氟化物由胃及小腸吸收，由腎臟排泄約 80% 會從尿液排出體外，約 8% 會從糞便排出體外。未被排出的氟化物，在人體內會進入牙齒或骨骼內。

## 三、什麼是含氟食鹽？

A：含氟食鹽是指在食鹽中添加氟化鈉或氟化鉀，讓食鹽中含有一定的氟化物。使用方法和一般食鹽相同，添加於食物中。

## 四、含氟食鹽是否傷害身體？

- A：① 世界衛生組織（WHO）建議每天的建議補充氟化物劑量為 1.2-1.5mg（即 6 克含氟食鹽）。含氟食鹽超出建議食用用量，最先會產生的健康問題為食鹽的「鈉」攝取量，而非「氟」攝取量。
- ② 食入超過 5mg/公斤的氟化物含量，才可能產生急性氟中毒的現象（嘔吐、腹痛）  
例如\*體重 20 公斤的兒童要吃下 100 毫克的氟（約 400 克的含氟食鹽）  
\*體重 60 公斤的成人要吃下 300 毫克的氟（約 1200 克的含氟食鹽）
- ③根據研究長期攝取過量的氟化物，會在牙齒上造成氟斑牙的慢性中毒現象。氟斑牙為牙齒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。

## 五、那些人適合使用？

- A：① 建議容易蛀牙或是不方便清潔牙齒（牙齒矯正、戴牙套）的人，應該使用加氟食鹽，藉由飲食多一種方法來預防蛀牙。平時有使用含氟牙膏、含氟漱口水的民眾也可選購適用；除了氟化物清潔牙齒，也能透過飲食來保護牙齒。但若有食用氟錠的民眾，則不需要使用含氟食鹽，避免攝取過多氟化物。
- ② 若有高血壓、動脈硬化及腎臟病的慢性疾病患者仍可使用含氟食鹽，但鈉攝取量要妥善控制，不宜超過建議攝取量（衛生福利部國民健康署建議成人每日鈉攝取量不要超過 2400 毫克～即食鹽 6 克）。

## 六、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、及芋頭）如正常使用不過量，通常不會有氟過多的問題。
- ② 對於蛀牙高危險群的人，世界衛生組織（WHO）建議除了飲食外，至少還要補充兩種氟化物才能有效降低蛀牙發生率。

預防齲齒不嫌晚，老來有牙不希罕！為了讓民眾擁有一口美麗的牙齒，不因嚴重齲齒造成缺牙，衛生福利部呼籲民眾重視口腔衛生保健，減少甜食攝取，吃完食物後或睡前，要記得刷牙或使用牙線潔牙，以維護口腔健康。也適當的使用氟化物如含氟牙膏、含氟漱口水、氟化食鹽來達到預防齲齒的目的。

資料來源：衛生福利部

## 105 學年第二學期 三月份 主題 2： 禽流感

禽流感顧名思義就是禽類的病毒性流行性感冒，是由 A 型流感病毒引起禽類的一種從呼吸系統到嚴重全身敗血症等多種症狀的傳染病，禽類在感染後死亡率很高。

### 一、 禽流感是雞、鳥的感冒嗎？什麼是 H5N1、H5N2 及 H5N8 禽流感病毒？這些病毒有什麼不同？

A：H5N1、H5N2、H5N3、H5N6 及 H5N8 禽流感病毒皆為 A 型流感病毒，主要感染禽鳥類。H5N1 及 H5N6 屬「高病原性」，受到感染的禽鳥會快速死亡。H5N2、H5N3 及 H5N8 病毒皆有「高病原性」及「低病原性」兩種，主要於禽鳥間傳播。其中，H5N1 及 H5N6 禽流感病毒有感染人類的案例，但尚無證據顯示有持續人傳人的現象。

### 二、病毒特性？

A：根據世界衛生組織 WHO 研究指出，禽流感病毒能長期存活在受感染的禽類糞便、水，且在低溫環境中存活時間更久，如在水中 22℃ 可生存四天，0℃ 以下生存 30 天，在冷凍物體中更可無限期生存。

### 三、主要傳播途徑：

A：世界衛生組織指出，生病禽類中的糞便帶有 H5N1 禽流感毒株會在空氣中傳播，並被風帶走以此傳遞給人類，但是食用煮熟的肉並沒有感染禽流感的疑慮。根據疾病管制局指出，雞隻的翅膀也可能藏有病毒，當已經感染病毒的雞隻揮動翅膀時，就有可能將病毒散發到空氣中，因此養雞場的人員就可能因為呼吸到帶有病毒的空氣而受到感染，所以養禽的工作人員就是高病原性禽流感的高危險群。

### 四、針對禽流感高度風險族群，接種人用 H5N1 流感疫苗，可否用來預防 H5N2、H5N3 及 H5N8 病毒？

A：不能。目前並沒有足夠科學證據顯示，人用 H5N1 流感疫苗對於 H5N2、H5N3 及 H5N8 禽流感病毒具交叉保護效果。

### 五、養禽場發生高病原性 H5N2、H5N3 或 H5N8 禽流感病毒，會不會傳染給人類？

A：目前皆尚無 H5N2、H5N3 及 H5N8 禽流感病毒感染人類的報告，不過如果是大量暴露之高風險人員，如養禽業者、動物相關工作者等，不排除有感染之可能性。養禽業及動物防疫人員或一般民眾只要有正確防範禽流感觀念及良好衛生習慣，不需要過度擔心。

### 六、民眾買了生鮮肉品及蛋，在料理處理過程中要注意什麼？

A：請注意生食和熟食要分開、分層貯存處理，例如使用不同的刀具及砧板，避免交叉污染。烹調禽肉時，內部溫度需要達到 70℃ 持續 30 分鐘，或者達到 80℃ 持續 1 分鐘，烹煮至完全熟透。處理蛋類時應先清洗蛋殼：蛋殼可能受到禽類糞便的污染，因此要先清洗蛋殼後再烹煮。料理生鮮禽鳥肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。

### 七、一般民眾如何避免感染禽流感病毒？

- A：
1. 保持室內空氣流通。
  2. 用肥皂勤洗手，不亂摸口鼻及眼睛。
  3. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
  4. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
  5. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應以肥皂澈底清潔雙手。
  6. 不要購買來源不明的禽鳥肉品及蛋品等。
  7. 禽肉及蛋類澈底煮熟才可食用。料理生鮮禽鳥肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。
  8. 平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
  9. 養禽業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，例如防護衣、口罩、手套、膠鞋（或鞋套），必要時戴護目鏡或面罩，以避免透過傳染途徑直接進入人體或因不注意而間接感染（如使用沾有病毒之手碰觸眼、鼻口等），也可限制病毒擴散影響週遭環境。工作後，應做好清潔工作。
  10. 一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴上口罩儘速就醫，並主動告知醫師禽鳥接觸史、工作內容及旅遊史等，以利醫師診療及通報。

### 八、家裡如果有養寵物禽鳥，要注意什麼？

- A：
1. 家中飼養寵物禽鳥應避免與野鳥接觸或共用食器。
  2. 定期清洗、消毒養禽設備及清理其排泄物，清消時應戴口罩及膠質手套。
  3. 勿將飼養禽鳥放生，以避免牠與野生鳥類混居。
  4. 避免直接接觸家禽、鳥類或其糞便。如接觸過家禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂或洗手乳澈底洗淨雙手。
  5. 勿隨意棄置病死禽鳥。自家飼養的禽鳥死亡時，請密封包裝，並以一般廢棄物處理，由垃圾車清運。如有疾病疑慮，可洽所在地動物防疫機關處理或撥打農委會動植物防疫檢疫局 24 小時免費諮詢專線 0800-761-590。
  6. 接觸禽鳥後 10 天內，如出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀或結膜炎，請戴上口罩儘速就醫，並主動告知禽鳥接觸史。