

833401

無法投遞時請退回 板橋國慶郵局

高雄市鳥松區大埤路 123 號6樓(圖書館)
長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院(圖書館) 鈞
啟 24634

名冊編號：80392

第 2462 期 2026.06.01~06.07

藥師週刊

《每週一發行》
1960.4.30 創刊

發行人/林憶君 社長/蕭輔元 總編輯/黃寶珠 執行秘書/劉瑞耀 記者/蔡秋鳳
發行所：中華民國藥師公會全國聯合會 社址：104 台北市民權東路一段 67 號 5 樓
投稿 e-mail: pharmist@taiwan-pharma.org.tw 網址: http://www.taiwan-pharma.org.tw
電話: (02)2595-3856 傳真: (02)2599-1052 承印: 益馨實業有限公司 (02)2389-0021
版權所有·本刊圖文非經同意不得轉載 行政院新聞局局版北市誌第 323 號 中華郵政北台字第 888 號執照登記為雜誌文券

重點推薦 2、3 版 全國記者教育訓練營紀實 | 4、5 版 防齲千氟，從齒享福專題 | 7 版 漢方醫養研討會 藥師高齡照護新契機

藥師公會與牙醫師公會「防齲千氟，從齒享福」記者會

攜手推廣「千氟牙膏」正確用



↑藥師公會全聯會與牙醫師公會全聯會於5月27日共同舉辦「防齲千氟，從齒享福」記者會。理事長林憶君(左)表示，透過藥師與牙醫師專業合作，推廣正確防齲觀念。發言人黃彥儒(中)現場示範兒童牙膏「生米粒、生豌豆」用量原則。

【本刊訊】齲齒是民眾常見的口腔健康問題，牙膏更是每個家庭每天都會使用的日常用品，然而許多民眾在選購牙膏時，卻不一定知道外包裝上的「含氟量」該如何判斷，也不清楚不同年齡層，尤其是兒童使用含氟牙膏時，究竟該擠多少才安全又有效？

為推廣正確防齲觀念，藥師公會全聯會與牙醫師公會全聯會於5月27日共同舉辦「防齲千氟，從齒享福」記者會，並邀請衛生福利部口腔健康司司長張雍敏、教育部國民及學前教育署體育衛生組組長邱秋嫻到場支持，透過藥師與牙醫師專業合作，從牙膏「正確選購」到「正確使用」說明含氟牙膏防齲重點，協助民眾建立更完整的口腔保健觀念。

林憶君：藥師協助民眾 看懂標示、安心選購

藥師公會全聯會理事長林憶君表示，從小建立正確潔牙與防齲觀念，將影響一輩子的口腔健康，而含氟牙膏正是日常生活中最容易落實防齲的用品之一。社區藥局是民眾日常生活中最容易接觸到的健康照護據點，藥師也常是民眾選購健康產品、詢問用藥與保健問題時，第一時間會想到的專業人員，從孩子牙膏怎麼挑、含氟量怎麼看，到不同年齡層使用牙膏時應注意的事項，藥師都能在第一線用民眾聽得懂的方式，協助大家看懂標示、安心選購。

自2021年7月1日起，一般牙膏及漱口水皆納入化粧品管理，依照《化粧品衛生安全管理法》第7條第1項第5款規定，化粧品外包裝或容器上應明顯標示「全成分名稱」，因此牙膏中的「氟」含量，民眾可從外包裝或容器標

示得知。

全聯會發言人黃彥儒透過簡報說明，民眾選購牙膏時，可留意產品標示的氟離子(F)濃度，確認標示之氟離子濃度是否達1,000 ppm以上，以獲得較佳防齲效果。

由於各家廠商標示方式可能不同，民眾在選購時仍可能難以準確判斷，黃彥儒建議民眾可至社區藥局選購含氟牙膏，由藥師協助了解產品成分，並提醒部分香料、色素、防腐劑等成分可能引起個別敏感體質者不適；若民眾有其他口腔衛生問題，藥師也可進一步協助。記者會中，黃彥儒現場示範兒童牙膏「生米粒、生豌豆」用量原則，提醒3歲以下兒童使用約

生米粒大小、3歲以上使用約生豌豆大小，透過正確用量與正確刷牙方式，讓孩子在安全範圍內獲得有效防齲保護。

「221刷牙原則」&「8020健康同行」

藥師公會全聯會與牙醫師公會全聯會共同推廣使用「1,000ppm以上含氟牙膏」的正確觀念及選購的迷思，並鼓勵將「221刷牙原則」(每天刷牙2次、每次至少2分鐘、使用1,000ppm以上含氟牙膏)融入日常生活中，以有效降低蛀牙與牙周疾病風險，守護個人及全家人的口腔健康，邁向「8020健康同行」(80歲時仍保有20顆自然牙)的長壽健康目標。



↑民眾選購牙膏時，可留意產品標示的氟離子(F)濃度，以獲得較佳防齲效果。