

Fluoride

فلوراید چیست و منابع آن
کدام است؟

فلوراید تراپی چیست و چه
مزایایی دارد؟



گردآورنده:
حسین اسماعیل پور
نظارت:
دکتر لیلا سیمایی
استادیار دانشکده
دندانپزشکی، دانشگاه
علوم پزشکی
گیلان، بخش اطفال

سایر محصولات حاوی فلوراید:

معمولا در مناطقی که دسترسی به منابع
فلوراید مثل وارنیش فلوراید یا آب آشامیدنی
حاوی فلوراید محدود است، این محصولات
میتوانند کمک کننده باشند.
این محصولات شامل:

دهان شویه های فلوراید:

استفاده از آنها در کودکان زیر شش سال به
دلیل احتمال بلع دهانشویه توصیه
نمیشود. استفاده از آنها هم برای شما و هم
کودکتان در جلوگیری از پوسیدگی موثر
است. برای دسترسی به بعضی از آنها نیاز به
نسخه پزشک و بعضی دیگر نیاز به نسخه
ندارند.

مکمل های حاوی فلوراید:

قرص ها و مکمل هایی هستند که تحت نظر
پزشک و فقط با نسخه میتوانید به آن
دسترسی داشته باشید. این مکمل ها معمولا
در افرادی استفاده میشوند که در مناطقی
زندگی میکنند که آب آشامیدنی فاقد فلوراید
است و همچنین در خطر بالایی برای
پوسیدگی قرار دارند.



همانطور که مطابق شکل میبینیم اندازه مناسب این خمیردندان ها:

- در کودکان زیر سه سال به اندازه یک
دانه برنج
در کودکان ۳ تا ۶ سال به اندازه یک
نخود فرنگی
- و در سنین بالاتر از اندازه های بزرگتر
خمیردندان میتوان استفاده کرد
- والدین باید حتما نظارت کافی بر
مسواک زدن کودک داشته باشند.
- بعد از مسواک زدن بهتر است کودک
اضافات را تف کند ولی شستن دهان
توصیه نمی شود.

وارنیش فلوراید:

وارنیش فلوراید در واقع یک ژل است که
به صورت موضعی و معمولا توسط
دندانپزشک بر روی دندان قرار داده می
شود.

- معمولا هر ۳ تا ۶ ماه توصیه به
وارنیش تراپی کودک شده و به محض
رویش اولین دندان میتوان اینکار را
انجام داد.

- بعد از انجام وارنیش تراپی خوردن و
آشامیدن تا نیم ساعت منع شده است
ولی توصیه شده که از مسواک زدن و نخ
دندان کشیدن در همان شب خودداری
کند و از روز بعد روتین مسواک زدن را
میتواند ادامه دهد.

منابع فلوراید

آب آشامیدنی:

آب آشامیدنی دارای غلظت مشخص و ایمنی از فلوراید است. در ایران نیز در اکثریت شهرها منابع آب شهری حاوی فلوراید هستند.

آیا فلوراید در آب آشامیدنی عوارض دارد؟

بیش از ۷۰ سال سابقه مطالعات مختلف ثابت کرده اند که منابع فلوراید در آب آشامیدنی ایمن هستند و در کاهش میزان پوسیدگی تاثیر چشمگیری داشته اند. همچنین این روش ساده و ارزان بوده و عموم مردم میتوانند به آن دسترسی داشته باشند.

خمیردندان های حاوی فلوراید:

استفاده از خمیردندان های حاوی فلوراید به محض رویش اولین دندان کودک توصیه میشود.

به طور کلی دندان از دو طریق تحت تاثیر فلوراید قرار می گیرد:

۱. وقتی فلوراید مستقیم روی دندان قرار میگیرد.

۲. وقتی فلوراید بلعیده میشود.

وقتی فلوراید به طور مستقیم روی دندان قرار میگیرد به آن فلوراید موضعی گفته میشود. این فلوراید موضعی میتواند از طریق دهانشویه ها و خمیردندان های حاوی فلوراید باشد و یا توسط دندانپزشک روی دندان قرار گیرد.

وقتی فلوراید از طریق بلعیدن اثر خود را بگذارد به آن فلوراید سیستمیک گفته میشود. مهم ترین منابع فلوراید سیستمیک آب آشامیدنی و مکمل های فلوراید هستند.



فلوراید چیست و چه اهمیتی دارد؟

فلوراید یک ماده معدنی است که به وفور در طبیعت و تمام منابع آبی آن یافت میشود. فلوراید میتواند باعث:

- جلوگیری از وقوع پوسیدگی های دندانی
 - مقاوم تر کردن مینا (لایه خارجی دندان) به باکتری ها
 - درمان پوسیدگی های کوچک و اولیه مینایی شود.
- فلوراید در منابع مختلف غذایی مانند چای، غذاهای دریایی (ماهی، میگو و...) و آب آشامیدنی و حتی نوشیدنی های مختلف وجود دارد.

به پروسه ای که میزان مشخصی از فلوراید به منظور افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی استفاده میشود، فلوراید تراپی گفته میشود.

فلوراید تراپی در هر سنی و چه برای دندان های شیری و چه در دندان های دائمی انجام میشود.



فلوراید تراپی



میزان
خمیردندان
لای
محبوب
چگونه
است؟