



فلوراید

مقدمه

فلوراید چیست؟

فلوراید یک ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندانها در برابر پوسیدگی می شود. این ماده معمولاً از راه‌های مختلفی (آب آشامیدنی، خمیردندان، دهانشویه، ژل فلوراید، وارنیش، قرص، قطره، ...) به بدن انسان می رسد. و در غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، چای وجود دارد.

میزان مناسب فلوراید آب آشامیدنی ppm ۱/۲ - ۰/۷ می باشد. حداکثر فواید فلوراید تنها زمانی حاصل می گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راه‌های مختلف مثل مصرف دهانشویه، آب فلورایددار و خمیردندان حاوی فلوراید تامین گردد (PPm: یک میلی گرم در یک لیتر).

با توجه به میانگین فلوراید آب آشامیدنی استان که کمتر از ۰/۷ پی پی ام می باشد. ضرورت دارد، مقدار فلوراید مورد نیاز دندانها را از راه‌های قابل دسترسی تامین کرد، که یکی از راه‌های موجود استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید ۰/۲٪ در دانش آموزان ۶ تا ۱۲ سال می باشد.

نحوه تاثیر فلوراید بر روی مقاوم شدن دندانها

فلورایدی که وارد بدن می شود از راه‌های زیر باعث مقاومت دندانها می شود:

- مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندانهای رویش یافته می شود و سبب استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می گردد.

- فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می شود که اگر چه غلظت بزاقی آن کم است، غلظت آن در پلاک میکروبی زیاده بوده و سبب کاهش تولید اسید شده که خود باعث کاهش پوسیدگی دندان می شود.

- مصرف موضعی فلوراید (دهانشویه، خمیردندان و ...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان موثر است.

- فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندانهای شیری به میزان ۵۰ - ۴۰ درصد و در دندانهای دائمی ۶۰ - ۵۰ درصد می شود.

لازم به ذکر است که افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه در صورت امکان پذیر بودن، می تواند موثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندان باشد.

روش های مختلف استفاده از فلوراید

الف ■ روش های موضعی :

- ۱ ■ دهانشویه سدیم فلوراید
- ۲ ■ خمیردندان حاوی فلوراید
- ۳ ■ ژل و وارنیش فلوراید

ب ■ روش های خوراکی (سیستمیک) :

- ۱ ■ افزودن فلوراید به آب آشامیدنی
- ۲ ■ افزودن فلوراید به نمک، شیر و ...
- ۳ ■ استفاده از قرص و قطره فلوراید

دهانشویه سدیم فلوراید ۰/۲ درصد

در راستای اجرای برنامه کشوری سلامت دهان و دندان در مدارس ابتدایی در بخش پیشگیری، کلیه دانش آموزان بصورت رایگان و تحت نظر مجریان برنامه از دهانشویه سدیم فلوراید ۰/۲ درصد استفاده می کنند که مراحل اجرایی آن به طور مختصر توضیح داده می شود.

۹ ■ برای جذب بهتر و بیشتر فلوراید بهتر است دانش آموزان قبل از استفاده از دهانشویه، دندانهای خود را مسواک کنند و تا نیم ساعت پس از استفاده چیزی نخورند، نیاشامند و حتی دهان خود را با آب نشویند.

۱۰ ■ ترجیحاً روز معینی در هفته جهت استفاده ی دانش آموزان تعیین گردد و اگر دانش آموزی در آن روز غایب بود حتماً روز بعد از دهانشویه استفاده کند.

چگونگی استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید

۱ ■ حدود ۵ سی سی از دهانشویه برای هر دانش آموز در درب بطری بریزید.

۲ ■ برای پیشگیری از قورت دادن دهانشویه از دانش آموزان بخواهید که دهانشویه را به داخل دهان بریزند و سرشان را کمی به طرف جلو خم کنند.



**خم کردن سر به سمت جلو باعث
پیشگیری از قورت دادن دهانشویه می‌گردد**

۳ ■ سپس به مدت یک دقیقه دهانشویه را داخل دهان به گونه ای بچرخانید که تمام سطوح دندانها با آن تماس پیدا کرده و سپس آن را بیرون بریزید.

۱ ■ هر بطری ۲۵۰ سی سی دهانشویه برای مصرف یکسال هر دانش آموز کافی است.

۲ ■ هفته ای یکبار حدود ۵ سی سی (به اندازه درب بطری) از دهانشویه در هر بار مصرف می شود.

۳ ■ هر دانش آموز باید یک بطری مجزا داشته باشد و نام و نام خانوادگی استفاده کننده بر روی آن درج گردد.

۴ ■ پس از هر بار استفاده از دهانشویه، درب بطری محکم بسته شود.

۵ ■ دانش آموزان اول ابتدایی بهتر است مراحل استفاده را چند بار با آب خالی تمرین کنند تا مطمئن شوند دهانشویه را قورت نمی دهند.

۶ ■ دهانشویه در طول سال تحصیلی حتماً در مدرسه استفاده شود و پس از آموزش لازم به والدین، جهت استفاده در تعطیلات تابستانی به ایشان تحویل گردد، تا دانش آموز بطور مرتب در منزل با نظارت والدین از دهانشویه استفاده نماید.

۷ ■ در جلسات اولیا و مربیان، جهت آگاهی والدین در رابطه با نقش فلوراید در تقویت دندانها و نحوه استفاده از دهانشویه صحبت شود.

۸ ■ محل نگهداری دهانشویه مناسب و به دور از نور شدید و حرارت باشد.



**مسواک کردن قبل از استفاده از
دهانشویه ضروری است**

- مقداری شیر یا داروی ضداسید معده (شیرمنزیم یا آلومینیوم ام جی اس) که از جذب فلوراید جلوگیری می‌کند به او داده شود.
- دانش آموز را فوراً به دندانپزشک یا مرکز بهداشتی درمانی ارجاع بدهید.

بنا بر این برای داشتن دندانهای سالم بایستی موارد زیر مورد توجه قرار گیرد:

- ۱ ■ دندانهای کودکان را فلوراید تراپی کنید.
- ۲ ■ در صورت دادن دهانشویه از مدرسه، به دقت مصرف کنید.
- ۳ ■ استفاده از دهانشویه در هر هفته یک روز می‌باشد.
- ۴ ■ قبل از استفاده از دهانشویه حتما مسواک بزنید.
- ۵ ■ مدت استفاده از دهانشویه یک دقیقه می‌باشد.
- ۶ ■ پس از استفاده به مدت نیم ساعت چیزی نخورید و نیاشامید.



چرخاندن دهانشویه به مدت ۱ دقیقه در دهان

- ۴ ■ لازم است به دانش آموزان یادآوری گردد که پس از مصرف دهانشویه تا مدت نیم ساعت چیزی نخورند و نیاشامند.



پس از مصرف دهانشویه به مدت ۳۰ دقیقه چیزی نخورید و نیاشامید



گروه‌های هدف این متن آموزشی

- مادران و کودکان
- مربیان مهدهای کودک
- معلمان و مدیران دوره ابتدایی
- رابطین بهداشتی
- دانش آموزان

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- مجموعه کتب آموزش بهورزی / قسمت بهداشت دهان و دندان / سال انتشار ۱۳۸۴ دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

نکات قابل توجه:

اگر مقدار کمی از دهانشویه قورت داده شود نگران نشوید، چون مقدار فلوراید آن ناچیز است. ولی اگر مقدار زیادی از آن قورت داده شود باید: