

فلوراید

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، خمیر دندان، دهان شویه، ژل فلوراید، وارنیش، قرص، قطره،) به بدن انسان می رسد و در غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو وجود دارد. چای نیز دارای فلوراید می باشد.

میزان مناسب فلوراید آب آشامیدنی ppm ۱/۲ - ۰/۷ می باشد. حداکثر فایده فلوراید تنها زمانی حاصل می گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راههای مختلف مثل استفاده از دهانشویه، آب فلورایددار، 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 دهان شویه سدیم فلوراید ۰/۲٪ و وارنیش فلوراید در دانش آموزان ۶ تا ۱۲ سال می باشد.

نحوه تاثیر فلوراید بر روی مقاوم شدن دندانها:

فلوراید مصرفی وارد عاج و مینای دندانهای رویش یافته شده و سبب استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می گردد.

فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می شود اگرچه غلظت بزاقی آن کم می باشد غلظت آن در پلاک میکروبی بالارفته و سبب کاهش تولید اسید می شود که خود باعث کاهش پوسیدگی دندان می گردد.

مصرف موضعی فلوراید (دهانشویه، وارنیش فلوراید، خمیردندان و ...) باعث نفوذ آن به لایه های دندانی شده و باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود.

فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندانهای شیری به میزان ۵۰ - ۴۰ درصد و در دندانهای دایمی به میزان 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

دهانشویه سدیم فلوراید

خمیردندان حاوی فلوراید

ژل و وارنیش فلوراید

ب) روش های خوراکی (سیستمیک)

افزودن فلوراید به آب آشامیدنی

افزودن فلوراید به نمک، شیر و ...

استفاده از قرص و قطره فلوراید

دهانشویه سدیم فلوراید ۰/۲ درصد در کودکان ۱۲ - ۶ ساله:

در راستای اجرای برنامه کشوری سلامت دهان و دندان در مدارس ابتدایی در بخش پیشگیری کلیه دانش آموزان ابتدایی 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:

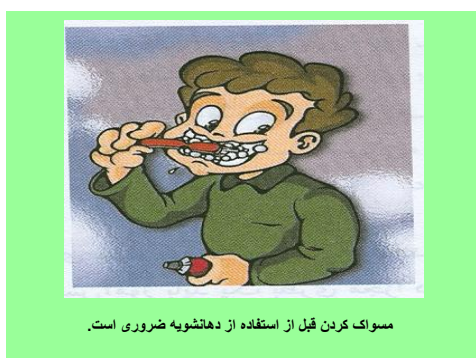
۱) هر بطری دهانشویه ۲۵۰ سی سی بوده و برای مصرف یکسال هر دانش آموز کافی است.

۲) هر دانش آموز باید یک بطری مجزا داشته باشد و نام و نام خانوادگی او بر روی آن درج گردد.

- ۳) پس از هربار استفاده از دهانشویه، درب بطری محکم بسته شود.
- ۴) دانش آموزان اول ابتدایی بهتر است مراحل استفاده را چند بار با آب خالی تمرین کنند تا مطمئن شوند دهانشویه را قورت نمی دهند.



- ۵) دهانشویه در طول سال تحصیلی حتماً در مدرسه استفاده شود.
- ۶) در تعطیلات تابستانی 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 به دور از نور شدید و حرارت باشد



- ۹) ترجیحاً روز معینی در هفته جهت استفاده دانش آموزان تعیین گردد و اگر دانش آموزی در آن روز غایب بود حتماً روز بعد از دهانشویه استفاده کنند

چگونگی استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید:

- ۱) قبل از استفاده از دهانشویه حتماً دندانهای خود را مسواک بزنید.
- ۲) هفته ای یک بار از دهانشویه استفاده کنید.
- ۳) حدود ۵ سی سی از دهانشویه (به اندازه درب بطری) در هر بار مصرف کافی است.
- ۴) برای پیشگیری از قورت دادن دهانشویه سرتان را کمی به طرف جلو خم کنید.
- ۵) 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.
- ۶) تا نیم ساعت پس از استفاده چیزی نخورید و نیاشامید و حتی دهان خود را با آب نشویید.



وارنیش فلوراید

وارنیش فلوراید ماده زرد نیمه جامد و چسبنده می باشد که بلافاصله بعد از استفاده خشک می شود. وارنیش به طور دائم به سطح مینا نمی چسبد بلکه یک لایه نازک حاوی فلوراید روی سطح دندان ایجاد می کند که چندین ساعت در تماس بسیار نزدیک با مینای دندان قرار میگیرد و به تدریج فلوراید آزاد می کند. روش استفاده از وارنیش فلوراید:

- ۱- قبل از کاربرد وارنیش، برای جذب بهتر آن دندانهای خود را مسواک بزنید.
- ۲- سپس دندان ها را بوسیله گاز یا پنبه خشک کنید.
- ۳- لب ها را چرب کنید تا مانع از چسبندگی شود.
- ۴- قبل از قرار دادن وارنیش در سطح دندان با برس مخصوص ماده را به خوبی مخلوط کنید.
- ۵- با استفاده از برس یک لایه نازک از وارنیش روی تمام سطوح دندان (سطوح صاف، جوده) استفاده کنید.
- ۶- به مدت ۴ الی ۶ ساعت از مسواک و نخ دندان استفاده نشود تا وارنیش به مدت طولانی تر در تماس با دندان قرارگیرد
- ۷- بعضی از محصولات وارنیش باعث زردی دندانها می شود . این تغییر رنگ موقتی بوده و در عرض ۲۴ ساعت برطرف می شود.
- ۸- بهتر است ۲ الی ۴ ساعت چیزی نخورد و نیاشامد و بقیه ساعات روز از غذاهای نرم و غیرساینده استفاده کند.
- ۹- در روزی که دندانهای خود را وارنیش زده اید از غذاهای نرم و سفت استفاده نکنید.

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:

مقداری شیر یا داروی ضداسید معده (شیرمنیزیم یا آلومنیوم ام جی اس) که از جذب فلوراید جلوگیری می کند به او داده شود.

یا دانش آموز را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع فوری دهید.

یادآوری:

- 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 و استفاده از وارنیش فلوراید ۲ بار در سال (به فاصله ۶ ماه) می باشد.

۴ - قبل از استفاده از دهانشویه یا وارنیش فلوراید حتما مسواک بزنید.

۵ - مدت استفاده از دهانشویه یک دقیقه می باشد.

