

۳- فلوراید

فلوراید یک ماده ی طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود. این ماده، معمولاً از راه آب آشامیدنی و کمتر از آن با غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو، چای و بعضی از میوه ها به بدن انسان میرسد. میزان مناسب فلوراید آب آشامیدنی

۰.۷-۱.۲ ppm می باشد. حداکثر فواید فلوراید، تنها زمانی حاصل می گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راه های مختلف مانند فلوراید تراپی، مصرف دهانشویه، آب فلورایددار، خمیردندان حاوی فلوراید، قرص و ... تأمین گردد.

وارنیش فلوراید در کودکان کوچکتر از ۶ سال به عنوان یک روش ایمن، بی خطر، بدون درد و موثر در کاهش پوسیدگی، دو بار در سال استفاده می گردد.

فلوراید از طرق مختلف بر دندان ها تأثیر می گذارد:

۱- مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندان های رویش نیافته شده و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می گردد.

۲- فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می شود. اگرچه غلظت بزاقی آن کم است، اما غلظت آن در پلاک میکروبی زیاد بوده و کاهش تولید اسید باعث کاهش پوسیدگی دندان می گردد.

۳- مصرف موضعی فلوراید (دهانشویه، خمیردندان، ژل، وارنیش 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 ۴۰-۵۰٪ و در دندانهای دائمی به میزان ۵۰-۶۰٪ می شود. افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه، می تواند موثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندان باشد.

روش های مختلف استفاده از فلوراید عبارتند از:

(الف) روش های موضعی: شامل دهانشویه ی سدیم فلوراید، خمیردندان حاوی فلوراید و ژل و وارنیش فلوراید.

(ب) روش های خوراکی: مانند افزودن فلوراید به آب آشامیدنی، افزودن فلوراید به نمک، شیر و ... و استفاده از قرص و قطره ی فلوراید. قرص و قطره ی فلوراید برای کودکان کوچکتر از ۱۲ سال موثر بوده و باید توسط دندانپزشک تجویز گردد.

اگر مقدار فلوراید آب آشامیدنی یک منطقه بیش از اندازه باشد (۲ ppm و یا بیشتر)، نقاط سفیدرنگ ماتی روی دندان ها دیده می شود یا دندان ها زرد و قهوه ای رنگ می شوند که به این حالت فلوروزیس می گویند. وقتی فلوروزیس خیلی شدید باشد، مینای دندان نرم و مانند سنگ پا، سوراخ می شود.

نحوه ی استفاده از دهانشویه ی سدیم فلوراید:

- ✓ حدود ۵ میلی لیتر از دهانشویه برای هر دانش آموز در درب بطری بریزید.
 - ✓ 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. سپس باید به مدت ۱ دقیقه دهانشویه را داخل دهان به گونه ای بچرخانند که تمام سطوح دندان ها با آن تماس پیدا کرده و سپس آن را بیرون بریزند.
 - ✓ باید به دانش آموزان یادآوری گردد که پس از مصرف دهانشویه، تا مدت نیم ساعت چیزی نخورند و نیاشامند.
 - ✓ 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 ضد اسید معده (مثل شیر منیزی یا آلومینیوم ام جی اس) که از جذب فلوراید جلوگیری میکند، به او بخورانید.

- دانش آموز را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

نکات لازم در استفاده از دهانشویه ی سدیم فلوراید ۰.۲٪ درصد در مدارس عبارتند از:

- ✓ بطری ۲۵۰ میلی لیتر دهانشویه برای مصرف یک سال هر دانش آموز کافی است.
- ✓ هفته ای یک بار حدود ۵ میلی لیتر (به اندازه ی درب بطری) از دهانشویه در هر بار، مصرف می شود.
- ✓ هر دانش آموز باید یک بطری مجزا داشته و نام و نام خانوادگی او روی آن درج گردد.
- ✓ پس از هر بار استفاده از دهانشویه، درب بطری محکم بسته شود.
- ✓ دانش آموزان اول ابتدایی بهتر است مراحل استفاده را چند بار با آب خالی تمرین کنند تا مطمئن شوید دهانشویه را قورت نمی دهند.

✓ دهانشویه در طی سال تحصیلی حتماً در مدرسه استفاده شده و پس از آموزش لازم به والدین در طی تعطیلات تابستانی به ایشان تحویل گردد تا دانش آموز به طور مرتب در منزل با نظارت والدین از دهانشویه استفاده نماید.

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

✓ محل نگهداری دهانشویه باید دور از نور شدید و حرارت باشد.

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

✓ بهتر است 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.

✓ استفاده از دهانشویه از سنین ۶-۷ سالگی زمانی که دندان های دائمی شروع به رویش می کنند توصیه می شود. استفاده از دهانشویه می تواند تا سنین بالا ادامه پیدا کند. استفاده ی همزمان از خمیردندان و دهانشویه های حاوی فلوراید اثر پیشگیری کننده ی بهتری دارد.

ماده ی وارنیش فلوراید به طور گسترده در جهان برای بیش از ۳۰ سال به عنوان یک ماده ی موثر جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است. در کودکان کوچکتر از ۶ سال، استفاده از وارنیش فلوراید دوبار در سال روش ایمن، بی خطر، بدون درد و موثر در کاهش پوسیدگی است.

وارنیش فلوراید توسط دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان به راحتی به وسیله ی برس های یکبار مصرف روی دندان های کودک مالیده می شود. وارنیش های فلوراید غالباً باعث تغییر رنگ دندان، به رنگ زرد می گردد که موقتی بوده و با پاک شدن وارنیش از سطح دندان این تغییر رنگ از بین می رود.

نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید عبارتند از:

✓ جهت اثربخشی این ماده باید حداقل دو بار در سال از آن استفاده کرد. دندانپزشک می تواند برحسب وضعیت دهان و دندان کودک فواصل استفاده از وارنیش را تغییر دهد.

- ✓ قبل از فلورایدتراپی با ورنیش باید دندان های کودک به خوبی مسواک زده شود.
- ✓ بعد از استفاده از ورنیش باید حداقل ۲ تا ۴ ساعت از خوردن و آشامیدن پرهیز شود.
- ✓ کودک نباید تا روز بعد، از مسواک یا نخ دندان استفاده کند تا ورنیش زمان کافی را جهت تماس با دندان داشته باشد.

۴- مسدود کردن شیارهای دندانی توسط مواد شیارپوش (فیشورسیلانت)

شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جونده که با موهای مسواک قابل تمیز کردن نیستند از مناطق مستعد آغاز پوسیدگی های دندانی شناخته شده اند. جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی در این نواحی و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با مواد مخصوص شیارپوش (فیشورسیلانت) این شیارها را پر کرده و مسدود می کند که باعث می شود تا مواد غذایی دیگر در این نواحی تجمع نکنند. با این روش راحت و کم هزینه، احتمال پوسیدگی دندان ها به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

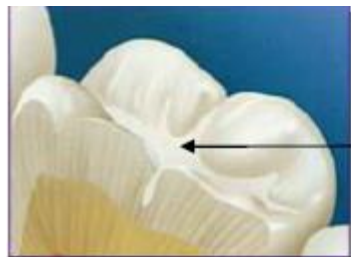
دندان ۶ سالگی:

تصویر سمت راست:

بدون شیارپوش (فیشورسیلانت) که درزهای مستعد پوسیدگی دارد.

تصویر سمت چپ:

شیارهای دندان توسط شیارپوش پوشانده شده است و دسترسی بزاق و مواد غذایی به شیارها قطع شده است



فیشور سیلانت

مسدود کردن شیارهای دندان

نکات قابل توجه:

- ✓ به والدین آموزش داده شود که انجام فیشورسیلانت به تنهایی روی دندان دلیلی بر عدم پوسیدگی دندان‌انی نمی باشد
- بلکه به دلیل سهولت در انجام عمل مسواک زدن، کاهش احتمال پوسیدگی را به دنبال دارد.
- ✓ باید با تشخیص دندانپزشک انجام درمان فیشورسیلانت برای دندان های کودکان صورت گیرد.
- ✓ پس از فیشورسیلانت دندان ها، بررسی شش ماهه و یکساله ی دندان های کودک توصیه می گردد.