

فلوراید

فلوراید چیست؟

فلوراید یک ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندانها در برابر پوسیدگی می شود. این ماده معمولاً از راه های مختلفی (آب آشامیدنی، خمیر دندان، دهان شویه، 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 $0.7 - 1.2$ ppm می باشد، حداکثر فواید فلوراید تنها زمانی حاصل می گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راههای مختلف مثل مصرف دهانشویه، آب فلوراید، خمیر دندان حاوی فلوراید تامین گردد (PPM: یک میلی گرم در یک لیتر). با توجه به میانگین فلوراید آب آشامیدنی استان که کمتر از 0.7 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 0.2% در دانش آموزان 6 تا 12 سال می باشد.

نحوه تاثیر فلوراید بر روی مقاوم شدن دندانها:

فلورایدی که وارد بدن می شود از طرق مختلف می تواند اثر بگذارد:

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 می شود که خود باعث کاهش پوسیدگی دندان می شود.

مصرف موضعی فلوراید (دهانشویه، خمیر دندان 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 $40 - 50$ درصد و در دندانهای دایمی $50 - 60$ 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

خمیر دندان 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 مدارس:

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 0.2 درصد استفاده می کنند که مراحل اجرایی آن به طور مختصر توضیح داده می شود:

۱) هر بطری 250 سی سی دهانشویه برای مصرف یکسال هر دانش آموز کافی است.

۲) هفته ای یکبار حدود 5 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 او بر روی آن درج گردد.

۴) پس از هربار 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.

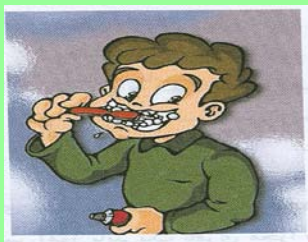
۶) دهانشویه در طول سال تحصیلی حتماً در مدرسه استفاده شود و پس از آموزش لازم به والدین در طول تعطیلات

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

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 و نیاشامند و حتی دهان خود را با آب نشویند



به ضروری است مسواک کردن قبل از استفاده از دهانشو.



بشگیری از قورت دادن دهانشویه می خم کردن سر به سمت جلو باعث پگررد.

۱۰) 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:

۱۱) حدود ۵ سی سی از دهانشویه برای هر دانش آموز در دب بطری بریزید.

۱۲) 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.

۱۳) 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.



به به مدت چرخاندن دهانشویه دقیقه در داخل دهان.



به به مدت پس از مصرف دهانشو دقیقه نوشی نخورید و نیاشامید ج.

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

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.

دانش آموز را به دندانپزشک ارجاع فوری بدهید

- 1 - دندانهای کودکان را فلوراید تراپی کنید.
- 2- در صورت دادن دهانشویه از مدرسه، به دقت مصرف کنید.
- 3 - استفاده از دهانشویه در هر هفته یک روز می باشد.
- 4 - قبل از استفاده از دهانشویه حتما مسواک بزنید.
- 5 – مدت استفاده از دهانشویه یک دقیقه می باشد.
- 6 – پس از استفاده به مدت نیم ساعت چیزی نخورید و نیاشامید