

فلوراید تراپی کمک به سلامت دندان ها

فلوراید



فلوراید یک ماده طبیعی معدنی است که در بسیاری از غذا ها و همچنین در آب نوشیدنی وجود دارد



فلوراید باعث افزایش استحکام مینا دندان و مقاومت در برابر پوسیدگی میشود



هیچ مدرک علمی پیرامون عوارض آب فلوریده وجود ندارد



بیش از ۵۰ سال است که در کشورهای توسعه یافته به میزان کافی به آب آشامیدنی فلوراید اضافه می گردد. که باعث کاهش ۴۰ تا ۶۰ درصدی پوسیدگی ها شده است.



خمیر دندان های حاوی فلوراید می تواند تا ۵۰ درصد از پوسیدگی ها جلوگیری کند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی دولتی بابل
Babol University Of Medical Sciences



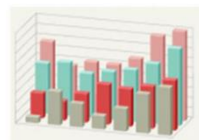
دانشکده دندانپزشکی بابل



انجام وارنیش فلوراید در مطب های دندانپزشکی باعث کاهش پوسیدگی در کودکان خواهد شد



تمام کودکان یک ساله و بزرگتر باید از خمیردندان های فلوراید دار استفاده کنند



مطالعات و آمارها نشان دهنده این است که کودکانی که مرتب فلوراید تراپی می شوند پوسیدگی بسیاری کمتری در دهانتان دارند



در کودکان دارای پوسیدگی باید هر سه ماه یک بار وارنیش فلوراید زده شود و در کودکانی که ریسک پوسیدگی بالایی ندارند می توانند هر شش ماه این کار را انجام دهند

در ابتدای این مقاله به این می پردازیم که فلوراید چیست و از کجا می آید ؟



در واقع یون فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که به صورت طبیعی در آب ، هوا ، خاک و بسیاری از غذاها مانند ماهی و چای و .. یافت می شود که باعث استحکام استخوان و دندانها شده و از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. فلوراید یک درمان ضروری برای سلامت دهان در طی چندین دهه بوده است. فلوراید از مینای سالم دندان حمایت و با باکتری هایی که به دندانها و لثهها آسیب می رسانند مبارزه می کند.

اگر دندانهای شما در معرض ابتلا به پوسیدگی قرار داشته باشد، فلوراید می تواند مفید واقع شود. پوسیدگی زمانی ایجاد می شود که باکتری ها روی دندانها و لثهها جمع شده و لایه چسبنده ای از پلاک را تشکیل دهند. پلاک، اسیدی تولید می کند که باعث فرسایش دندانها و بافت لثه می شود. حال اگر فرد از مواد بهداشتی دهان حاوی فلوراید مانند خمیردندان حاوی فلوراید ، دهانشویه فلوراید و یا انواع روش های فلورایدتراپی استفاده کند ، این یون فلوراید جذب ساختار مینای دندان شده و تغییراتی در بلورهای معدنی مینا دندان ایجاد می کند که مینا در برابر حملات اسیدی باکتری های پوسیدگی را مقاوم تر شده و احتمال ایجاد پوسیدگی به شدت کاهش می یابد.

فلوراید تراپی چیست؟

فلورایدتراپی عبارت است از انتقال فلوراید به دندان به صورت موضعی یا سیستمیک که برای جلوگیری از پوسیدگی دندان استفاده می شود. معمولاً فلوراید به صورت موضعی با استفاده از ژل، لاک، خمیر دندان یا دهان شویه روی دندانها اعمال می شود.

استفاده سیستمیک شامل مصرف مکمل فلوراید با استفاده از قرصها یا قطرههایی است که می خورید. این روش در کشور ما متأسفانه انجام نمی شود اما در برخی از کشورهای اروپایی رایج است (همراه با فلوریداسیون نمک). همچنین بهترین و موثرترین روش فلورایدتراپی افزودن آن به آب آشامیدنی است که کشورهای اروپایی به میزان کافی آب نوشیدنی جامعه را به مقدار لازم فلوریده کرده که سبب شده است میزان پوسیدگی بخصوص در کودکان این کشورها بسیار پایین باشد.

فلوراید در چه اشکالی موجود است؟

فلوراید هم در غذاها و هم در آب یافت می شود. همچنین می توان آن را مستقیماً از طریق خمیردندانهای حاوی فلوراید و دهان شویهها مصرف کرد. دهانشویههای حاوی فلوراید دارای قدرت کمتری هستند. اگر فلوراید با غلظت های قوی تری نیاز داشتید، بهتر است حتماً با دندانپزشک مشورت کنید.

دندانپزشک نیز در مطب فلوراید را به صورت محلول، ژل، فوم یا لاک به دندانها میمالد. این درمانها حاوی سطح بسیار بالاتری از فلوراید نسبت به مقدار موجود در خمیردندانها و دهان شویهها هستند. لاکها روی دندانها مالیده می شوند. فومها

را در محافظ دهان قرار می‌دهند که به مدت یک تا چهار دقیقه روی دندان‌ها اعمال می‌شود. ژل‌ها را نیز می‌توان روی محافظ دهان استفاده کرد. مکمل‌های فلوراید به صورت مایع و قرص نیز موجود است و باید توسط دندانپزشک، متخصص اطفال یا پزشک تجویز شود.



آیا فلوراید درمانی از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند؟

مجموعه قابل توجهی از شواهد از کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده، که استاندارد طلایی مطالعات علمی هستند، مزایای درمان‌های موضعی فلوراید را برای جلوگیری از پوسیدگی نشان داده‌اند. یک بررسی گزارش می‌کند که درمان‌های فلوراید، مانند وارنیش فلوراید، تأثیر قابل توجهی بر پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های شیری و دائمی دارد.

علاوه بر این، افراد مبتلا به شرایط خاص ممکن است در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار داشته باشند و بنابراین درمان فلوراید کمک ویژه‌ای به آن‌ها می‌کند. آن‌ها شامل افرادی هستند که:

بیماری‌های دهان خشک دارند: خشکی دهان در اثر بیماری‌هایی مانند سندرم شوگرن و برخی داروها (مانند داروهای آلرژی، آنتی هیستامین‌ها، داروهای ضد اضطراب و فشار خون بالا) ایجاد می‌شود. خشکی دهان ناشی از بیماری‌هایی مانند سندرم شوگرن و پرتودرمانی سر و گردن باعث می‌شود فرد بیشتر مستعد پوسیدگی دندان باشد. پوسیدگی بر اثر کمبود بزاق باعث می‌شود که ذرات غذا شسته شده و اسیدها خنثی شوند.

بیماری لثه: بیماری لثه که پریدنتیت نیز نامیده می‌شود، می‌تواند بیشتر دندان و ریشه دندان شما را در معرض باکتری قرار دهد و احتمال پوسیدگی دندان را افزایش دهد. ژنژیویت مرحله اولیه پریدنتیت است.

سابقه حفره‌های مکرر: اگر هر ساله دندان‌های شما دچار حفره می‌شوند، بهتر است از فلوراید اضافی بهره‌مند شوید. وجود تاج، بریج یا بریس: این درمان‌ها می‌توانند دندان‌ها را در نقطه‌ای که تاج با ساختار زیرین دندان یا اطراف براکت‌های دستگاه‌های ارتودنسی برخورد می‌کند، در معرض خطر پوسیدگی قرار دهند.

آیا فلوراید تراپی معجزه می کند؟!



باید خاطرنشان کرد که با یک بار انجام دادن فلوراید تراپی قرار نیست معجزه خاصی اتفاق بیافتد ، درمان روتین فلوراید تراپی در گذر زمان تاثیرات خود را نشان می دهد. حداقل باید فرد دو بار در سال این درمان را تکرار کند تا تاثیرات چشمگیر آن خود را نشان دهد ، همچنین افرادی که در خطر بالای پوسیدگی هستند بهتر است این درمان را هر سه ماه یکبار تکرار کنند. بسیاری از پوسیدگی ها را بخصوص در کودکان می توان با همین فلوراید تراپی کنترل کرد. بویژه در کودکانی که به هر علت همکاری لازم را برای درمان دندان هایشان ندارند این روش بسیار کمک کننده است تا از به درد افتادن دندان ها جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تعویق بیندازد.

البته نسل جدید فلوراید هم امروزه تحت عنوان SDF وارد

بازار شده که با یک بار استفاده از آن توسط دندانپزشک پوسیدگی دندان بلافاصله متوقف می شود که برای این درمان می توانید با متخصصین دندانپزشکی کودکان مشورت کنید.

فلوراید تراپی برای بزرگسالان

فلوراید تراپی معمولاً برای بزرگسالان هم انجام می شود و به طور کلی به عنوان یکی از مفیدترین درمان های دندانپزشکی مورد استفاده قرار می گیرد. فلوراید عمدتاً به سه روش با تشکیل پوسیدگی دندان مبارزه می کند:

۱- فلوراید تراپی با تقویت فرآیند معدنی سازی مجدد دندان ها، آن ها را تقویت می کند. فلوراید موجود در بزاق به سطح دندان که در آن دمنیزلیزاسیون رخ داده است جذب می شود. وجود این فلوراید به نوبه خود باعث جذب سایر مواد معدنی (مانند کلسیم) و در نتیجه منجر به تشکیل ماده معدنی جدید خواهد شد.

۲- فلوراید می تواند دندان را در برابر ایجاد پوسیدگی مقاوم تر کند. ماده معدنی دندان جدید که توسط فرآیند رمنیزلیزاسیون در حضور فلوراید ایجاد می شود، در واقع یک ترکیب معدنی «سخت تر» از زمانی است که در ابتدا دندان وجود داشت. دندان ها به طور کلی از هیدروکسی آپاتیت و هیدروکسی آپاتیت کربناته تشکیل شده اند. فلوراید آپاتیت در طی فرآیند معدنی سازی مجدد زمانی که فلوراید وجود دارد ایجاد می شود و در برابر انحلال توسط اسیدها مقاومت بیشتری دارد (دمنیزلیزاسیون).

۳- فلوراید تراپی می تواند توانایی باکتری های دهان برای ایجاد اسید را مهار کند. فلوراید سرعت تولید اسید باکتری هایی که در پلاک های دندان زندگی می کنند را با اختلال در باکتری و توانایی آن در متابولیسم قندها کاهش می دهد. هر چه باکتری ها بتوانند قند کمتری مصرف کنند، ضایعات اسیدی کمتری تولید شده و در فرآیند دمنیزلیزاسیون شرکت می کند.

فلوراید تراپی، اگرچه برای بزرگسالان مفید است، اما در کودکانی که دندان هایشان در حال رشد است، اهمیت بیشتری دارد. با رشد دندان ها در استخوان های فک، مینای دندان در حال ریختن است. مصرف سیستمیک فلوراید منجر به تشکیل بیشتر فلوراید آپاتیت در ساختار معدنی مینا می شود.

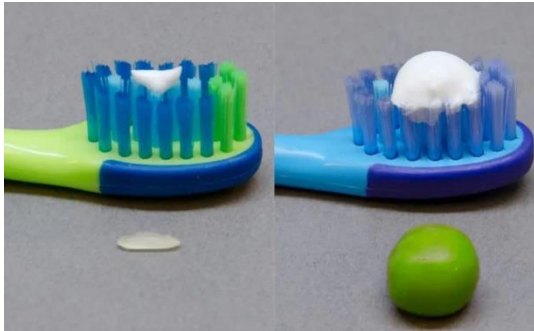
آیا فلوراید عوارض جانبی دارد؟

مانند هر دارویی، فلوراید بیش از حد می‌تواند عوارض منفی داشته باشد. با مصرف بیش از حد یا تجویز دوز بسیار بالا، مقدار زیادی فلوراید دریافت خواهید کرد. امروزه مسمومیت با فلوراید بسیار نادر است.

آیا فلوراید تراپی کودکان خطر دارد؟

پوسیدگی و ایجاد حفره‌های دندانی شایع‌ترین بیماری مزمن دوران کودکی است که پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد. به همین دلیل آکادمی اطفال آمریکا درمان فلوراید را برای همه کودکان به محض شروع رشد دندان‌هایشان توصیه می‌کند تا از پوسیدگی، درد و عفونت‌های دندانی در آینده جلوگیری شود. هرچند که قرار گرفتن در معرض بیش از حد آن ممکن است به رشد استخوان‌ها و دندان‌ها در کودکان آسیب برساند. دندانپزشکان یا پزشکان بسته به خطر پوسیدگی در کودک هر ۳ تا ۶ ماه یکبار فلوراید درمانی را تکرار می‌کنند.

برای کاهش خطر قرار گرفتن بیش از حد در معرض فلوراید، دندانپزشکان موارد زیر را نیز توصیه می‌کنند:



بهبتر است دندان‌های کودکان را با مقدار کمی خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید تا پوسیدگی را کاهش داده و خطر فلوروزیس به حداقل برسد.

برای کودکان زیر ۳ سال، بیش از یک اسمیر یا مقدار برنج خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده نکنید.

برای کودکان ۳ تا ۶ ساله، از خمیر دندان حاوی فلوراید به اندازه یک نخود استفاده کنید.

همیشه بر مسواک زدن کودک نظارت داشته باشید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی خمیر دندان استفاده می‌کند. کودکان زیر ۶ سال نباید از شستشوی فلوراید در خانه مانند دهانشویه استفاده کنند، زیرا ممکن است مقدار زیادی فلوراید را بلعند.

دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی بابل