

Σε όλα σχεδόν τα εδάφη υπάρχουν άλατα του φθορίου σε διάφορες συγκεντρώσεις. Ακολουθώντας τη φυσική αλυσίδα το φθόριο βρίσκεται στο νερό, στα φυτά και ζώα και φυσικά στα τρόφιμα. Τη δεκαετία του 1930 ανακαλύφθηκε ότι το φυσικά φθοριούχο πόσιμο νερό μειώνει την οδοντική τερηδόνα στους πληθυσμούς που υδρεύονταν από αυτό. Το 1945 στις ΗΠΑ έγινε η πρώτη εφαρμογή τεχνητής φθορίωσης του πόσιμου νερού για τη μείωση της οδοντικής τερηδόνας, μέτρο που εφαρμόζεται σε πολλές χώρες του κόσμου.

Σήμερα υπάρχουν και άλλοι τρόποι για την εφαρμογή του φθορίου στα δόντια όπως οι φθοριούχες οδοντόκρεμες, τα στοματοπλύματα (στοματικά διαλύματα), οι φθοριούχες οδοντότσιχλες, το φθοριούχο ζελέ και το βερνίκι που χρησιμοποιεί η/ο οδοντίατρος, καθώς και τα φθοριούχα δισκία (παστίλιες), το φθοριούχο γάλα, το φθοριούχο αλάτι και το φθοριούχο εμφιαλωμένο νερό.

Η επιπρόσθετη χρήση φθοριούχων περιλαμβάνει φθοριούχα που εφαρμόζει ή συστήνει αποκλειστικά η/ο οδοντίατρος (φθοριούχο βερνίκι, ζελέ, φθοριούχοι τροχίσκοι) ή και τη χρήση φθοριούχων στο σπίτι.

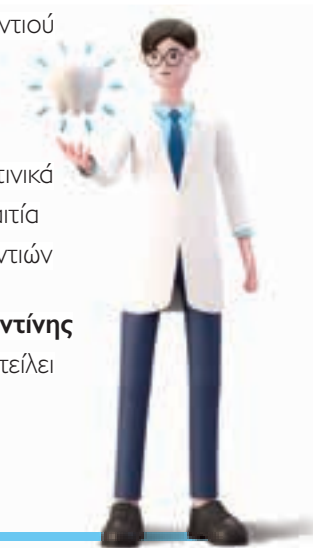


Τι κάνει το φθόριο;

✔ **Επουλώνει τις αρχικές τερηδονικές βλάβες** πριν επεκταθούν και γίνουν ορατές ενισχύοντας την ικανότητα ενασβεστίωσης του σάλιου και ενισχύει την ανθεκτικότητα του δοντιού απέναντι στην τερηδόνα

✔ **Απευαισθητοποιεί τα δόντια** φράσσοντας τα εκτεθειμένα οδοντινικά σωληνάκια της ρίζας, που είναι η αιτία της ευαισθησίας της ρίζας των δοντιών

✔ **Κλείνει τους πόρους της αδαμαντίνης** στα παιδικά δόντια που έχουν ανατείλει στο στόμα.



Είναι σημαντικό να τονιστεί, ότι το φθόριο καθυστερεί την ταχύτητα εξέλιξης της βλάβης και όχι τη δημιουργία της.

Για αυτό είναι κρίσιμο να περιορίσουμε τη συχνότητα και την ποσότητα της ζάχαρης που καταναλώνουμε ώστε να μη δημιουργείται η τερηδόνα και να επισκεπτόμαστε τακτικά τον οδοντίατρο.

ΕΓΚΡΙΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Φθόριο

Η ασπίδα του δοντιού απέναντι στην τερηδόνα

Η εφαρμογή του φθορίου στα δόντια έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της τερηδόνας των δοντιών κατά

30-50%

Πώς προκαλείται η τερηδόνα;



Καθοριστικό ρόλο για την εμφάνιση της τερηδόνας παίζει η συχνή κατανάλωση γλυκών υγρών ή στερεών τροφών, πλούσιων σε υδατάνθρακες και ιδιαίτερα σε ζάχαρη, ενώ ενοχοποιείται και η αυξημένη κατανάλωση τέτοιων τροφών.

Κάθε φορά που η οδοντική πλάκα έρχεται σε επαφή με τέτοιες τροφές, τα μικρόβιά της απελευθερώνουν οξέα που αφαιρούν-απασβεστιώνουν την επιφάνεια του δοντιού.

Την αρχική τερηδονική βλάβη φυσιολογικά επουλώνει το σάλιο εξουδετερώνοντας τα οξέα και επαναλατώνοντας-επασβεστιώνοντάς τη με το ασβέστιο που περιέχει.

Η τερηδόνα προκαλείται όταν η ισορροπία ανάμεσα στην αφαιρώση και στην επουλωτική δράση του σάλιου διαταραχθεί (κύρια λόγω αυξημένης συχνότητας και ποσότητας κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών και ποτών, αλλά και από μείωση της έκκρισης σάλιου κ.α.).

Βασικό πρόγραμμα χρήσης φθοριούχων στα παιδιά



Χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας
2 φορές την ημέρα (πρωί-βράδυ)



Από την ανατολή του πρώτου δοντιού μέχρι 2 ετών χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα συγκέντρωσης 1000 ppm φθορίου ποσότητας κόκκου ρυζιού (επίχρισμα της οδοντόβουρτσας)



Από 2 ως 6 ετών χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα συγκέντρωσης 1000 ppm φθορίου ποσότητας μπιζελιού (σε περίπτωση που διαπιστωθεί από την/ον οδοντίατρο αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης τερηδόνας μπορεί να χρησιμοποιείται οδοντόκρεμα μεγαλύτερης συγκέντρωσης φθορίου)



Από 6 ετών χρησιμοποιούμε 1-2 εκ. οδοντόκρεμας συγκέντρωσης 1450 ppm φθορίου



Θα πρέπει να βουρτσίζονται όλες οι επιφάνειες των δοντιών και η διάρκεια βουρτσίσματος των δοντιών να είναι τουλάχιστον ένα λεπτό



Μετά το βούρτσισμα θα πρέπει να ξεπλένεται το στόμα προκειμένου να αποφεύγεται η κατάποση οδοντόκρεμας



Θα πρέπει να χρησιμοποιείται μαλακή οδοντόβουρτσα χειρός ή ηλεκτρική



Τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 7 ετών το βούρτσισμα θα πρέπει να γίνεται με την επίβλεψη ενήλικα

Βασικό πρόγραμμα χρήσης φθοριούχων στους ενήλικες



Χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας
2 φορές την ημέρα (πρωί-βράδυ)



Χρησιμοποιούμε 2 γρ. (περίπου μεγέθους 2-3 μπιζελιών) οδοντόκρεμας συγκέντρωσης κατά προτίμηση 1450-1500 ppm ή εναλλακτικά 1000-1250 ppm φθορίου



Ο χρόνος βουρτσίσματος και παραμονής της οδοντόκρεμας στο στόμα να είναι περίπου 2 λεπτά για ένα στόμα που έχει όλα τα δόντια (στην περίπτωση εκτεταμένης απώλειας δοντιών μειώνεται ανάλογα)



Σε περίπτωση χρήσης ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας με στρογγυλή κεφαλή η τοποθέτηση της οδοντόκρεμας γίνεται σε δύο δόσεις κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος, ώστε η συνολική ποσότητα της οδοντόκρεμας που χρησιμοποιείται να είναι 2 γρ. (2-3 μπιζέλια)



Μετά το βούρτσισμα θα πρέπει να ξεπλένεται το στόμα προκειμένου να αποφεύγεται η κατάποση οδοντόκρεμας

