



Η ΧΡΗΣΗ ΦΘΟΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

Το φθόριο χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1874 κι από τότε η χρήση του φθορίου για την πρόληψη της τερηδόνας έγινε ένα από τα πιο πολυσυζητημένα θέματα. Από τα περίπου 50000 σχετικά επιστημονικά άρθρα που έχουν δημοσιευθεί μέχρι σήμερα αποδεικνύεται ότι, **το φθόριο, είναι το πιο αποτελεσματικό μέσο για την πρόληψη της τερηδόνας και συγχρόνως απόλυτα ασφαλές για τη γενική υγεία του ανθρώπου εφόσον χρησιμοποιείται σωστά.**

Τι είναι το φθόριο;

Το φθόριο είναι ιχνοστοιχείο (F) που βρίσκεται στην φύση και σε μικρές συγκεντρώσεις σε τροφές και ροφήματα που καταναλώνουμε καθημερινά.

Ποιος είναι ο τρόπος δράσης του;

Για να κατανοήσουμε τον τρόπο δράσης του φθορίου πρέπει να γνωρίζουμε πως αναπτύσσεται η τερηδόνα. Στην στοματική κοιλότητα φυσιολογικά υπάρχουν τα **τερηδογόνα μικρόβια** (*streptococcus mutans*) τα οποία στην παρουσία **σακχάρων** από τα φαγητά και τα ροφήματα που καταναλώνουμε παράγουν **οξέα** τα οποία προσβάλλουν τα **δόντια** και συγκεκριμένα την αδαμαντίνη (σμάλτο) αφαιρώντας ασβέστιο (απασβεσίωση). Η επαναλαμβανόμενη λήψη τέτοιων τροφών σε συνδυασμό με φτωχή στοματική υγιεινή οδηγεί στην ανάπτυξη τερηδόνας. Το Φθόριο προστατεύει τα δόντια μας κάνοντας την αδαμαντίνη των δοντιών πιο ανθεκτική στα οξέα κι επιβραδύνοντας την απασβεσίωση. Επίσης ενισχύει την ενασβεσίωση (επαναφορά ασβεστίου και φωσφόρου στην αδαμαντίνη) των δοντιών επιδιορθώνοντας πολλές φορές αρχόμενες τερηδόνες.

Ποιοί είναι οι τρόποι χορήγησης του φθορίου;

Φθορίωση του Πόσιμου Νερού: Ο πιο εύκολος και πιο οικονομικός τρόπος χορήγησης είναι στο πόσιμο νερό των πόλεων. Σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες και στην Αμερική μέσα στα πλαίσια των προληπτικών προγραμμάτων τους, έχει προστεθεί φθόριο στο πόσιμο νερό (maximum 1ppm) και παρατηρήθηκε μείωση της τερηδόνας σε ποσοστό μέχρι 50%. Η συστηματική του χρήση σε αυτές τις μικρές ελεγχόμενες ποσότητες είναι απόλυτα ασφαλής για την γενική υγεία του ανθρώπου. Στην Κύπρο τόσο το πόσιμο νερό των πόλεων όσο και τα εμφιαλωμένα από τις διάφορες πηγές περιέχουν αμελητέες ποσότητες φθορίου.

Το μεγαλύτερο όφελος από την χρήση φθορίου το έχουμε από την τοπική του δράση όταν υπάρχει συνεχής μικρή παρουσία του στην στοματική κοιλότητα. Ο οδοντίατρος θα σας ετοιμάσει ένα προληπτικό πρόγραμμα με βάση τις δικές σας ανάγκες.

Φθοριούχες οδοντόκρεμες: Η μείωση σε παγκόσμιο επίπεδο της τερηδόνας ξεκίνησε με την χρήση των φθοριούχων οδοντόκρεμων στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Η χρήση φθοριούχας οδοντόκρεμας σε συγκεκριμένη ποσότητα και περιεκτικότητα από την βρεφική ηλικία και πάντοτε υπό την επίβλεψη των γονέων ενδείκνυται και είναι επιστημονικά



αποδεδειγμένη και απόλυτα ασφαλής για το παιδί. Υπάρχουν διάφορα σκευάσματα στο εμπόριο με διαφορετικές περιεκτικότητες (ppm F) και ο οδοντίατρος σας θα σας συμβουλεύσει τι είναι το πιο κατάλληλο για σας. Αποτελεί τη ΒΑΣΙΚΗ μας ημερήσια πηγή φθορίου.

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ F	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	
6-24 μηνών	500 ppm	πρωί & βράδυ	Μέγεθος μπιζελιού	
2-6 ετών	1000ppm	πρωί & βράδυ	Μέγεθος μπιζελιού	
6+ ετών	1450-1500 ppm	πρωί & βράδυ	1-2 εκ. (cm)	

Ευρωπαϊκή Ακαδημία Παιδοδοντίας

Φθοριούχα στοματοδιαλύματα: Χορηγούνται όταν το παιδί είναι σε θέση να φτύνει και να μην το καταπίνει. Υπάρχουν διάφορα διαλύματα για καθημερινή κυρίως χρήση αλλά και για εβδομαδιαία χρήση. Τα διαλύματα αυτά είναι πολύ χρήσιμα σε περιπτώσεις πολυτερηδονισμού, κατά την διάρκεια ορθοδοντικής θεραπείας, κατά την διάρκεια χημειοθεραπείας και/ή ακτινοθεραπείας, σε περιπτώσεις με ευαισθησίες κτλ.

Δισκία Φθορίου: Συνταγογραφείται όπου κρίνει ο οδοντίατρος ότι χρειάζεται (μέγιστη δόση 0.5mg την ημέρα) . Η δράση τους είναι κυρίως τοπική και όχι τόσο συστηματική.

Βερνίκια υψηλά σε περιεκτικότητα Φθορίου: Η εφαρμογή τους γίνεται από τον οδοντίατρο κυρίως σε περιπτώσεις υψηλού κινδύνου ανάπτυξης τερηδόνας όπως σε παιδιά προσχολικής ηλικίας με ιστορικό πολυτερηδονισμού, σε παιδιά με ειδικές ανάγκες κτλ. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση τους μειώνει κατά 50-70% την ανάπτυξη τερηδόνας.

Ζελέ υψηλά σε περιεκτικότητα φθορίου: Η εφαρμογή τους γίνεται από τον οδοντίατρο τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο πάντοτε σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενούς. Είναι μια πολύ απλή και εύκολη διαδικασία . Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση τους μειώνει κατά 26% την ανάπτυξη τερηδόνας.

ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ.....ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΈΝΑ ΜΕΛΛΟΝ ΧΩΡΙΣ ΤΕΡΗΔΟΝΕΣ

- ✓ 1^η επίσκεψη στον οδοντίατρο με την εμφάνιση του 1^{ου} δοντιού
- ✓ Βούρτσισμα 2 φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ με τη χρήση φθοριούχας οδοντόκρεμας
- ✓ Χρήση οδοντικού νήματος
- ✓ 3 βασικά γεύματα και όχι περισσότερα από 2-3 ενδιάμεσα γεύματα την ημέρα
- ✓ Συχνές επισκέψεις στον οδοντίατρο