



Fluoride Russian

Профилактика кариеса с помощью фтора

Калифорнийская стоматологическая ассоциация
ДВИЖЕМСЯ ВПЕРЕД. ВСЕ ВМЕСТЕ.

Что такое фторид-ион?

Фтор представляет собой минерал, который естественным образом присутствует в разных количествах практически во всех пищевых продуктах и поступающей воде. Кроме того, фтор применяется во многих продуктах для ухода за зубами, таких как зубная паста и фторированные полоскания для рта.

Каким образом фтор ослабляет кариес зубов?

Фторид-ион действует двояким образом: местно и системно. При местном действии фтор способствует укреплению зубов, которые уже прорезались во рту. При омывании поверхности зуба ионами фтора они внедряются в его наружную поверхность, делая ее более стойкой к кариесу. Кроме того, местно фтор используется для защиты и снижения чувствительности поверхности корней благодаря ее дополнительной минерализации, поскольку эта поверхность по своей природе бывает "более мягкой".

Фторсодержащими веществами системного действия являются те из них, которые поступают вместе с пищей и водой, и используются организмом в процессе формирования зубов. Системные фторсодержащие вещества, если они регулярно попадают в пищеварительную систему, будут осаждаться в развивающемся слое эмали, благодаря чему формируется более прочный, и более стойкий к кариесу наружный слой. Системные фторсодержащие вещества также защищают зубы местно, поскольку ионы фтора присутствуют в слюне, которая постоянно омывает зубы, способствуя реминерализации или ремонтному восстановлению поверхностей зуба, которые были повреждены кислотами на ранней стадии кариеса. Кроме того, ионы фтора внедряются в слой зубного налета, дальнейшим образом способствуя процессу реминерализации.

Откуда можно получить фтор?

Ионы фтора местного действия поступают из фторсодержащих зубных паст, полосканий для рта и гелей, которые наносят непосредственно на зубы. Детям регулярно проводят местное нанесение ионов фтора во время посещений для стоматологической проверки, поскольку это один из наиболее действенных способов положительного местного воздействия ионов фтора на недавно прорезавшиеся зубы. Кроме того, в зависимости от уровня кариозной активности или чувствительности корней зубов у Вас или вашего ребенка, ваш стоматолог-член Калифорнийской стоматологической ассоциации (CDA) может прописать продукт с более доступным фтором, чем в продуктах, продаваемых без рецепта.

Ионы фтора системного действия поступают из источников общественного водоснабжения, в которых естественное содержание фтора находится на оптимальном уровне, или фтор добавляют для его достижения. В районах, где отсутствуют

источники фторированного водоснабжения, ионы фтора системного действия поступают вместе с разлитой в бутылки воды, приобретаемой как источник фтора, или путем приема фторированных таблеток или витаминов, прописываемых вашим стоматологом или педиатром. Следует помнить, что для обеспечения системного эффекта ионов фтора, его источник должен поступать в пищеварительную систему. Поэтому, если Вы не живете в районе с фторированным водоснабжением, необходимо проконсультироваться со своим стоматологом или врачом относительно необходимости другого источника дополнительного поступления фтора.

Кто получает положительный эффект от применения фтора?

Способность фтора помогать в борьбе с кариесом зубов обеспечивает положительный эффект каждому. К сожалению, в Калифорнии фторировано только 30% объема водоснабжения, и это означает, что значительная часть населения Калифорнии не может воспользоваться системным положительным эффектом присутствия фтора. Если в вашем районе рассматривается вопрос о фторировании водоснабжения, в ваших интересах поддержать эту работу, не только для себя и своих детей, но и для всех жителей вашего района, которые не имеют доступа к стоматологическому обслуживанию и другим способам добавления фтора и обеспечиваемой таким путем защите от кариеса.

Если некоторое количество фтора дает столь хороший результат, может быть большее его количество даст еще больший эффект?

Положительный эффект ионов фтора хорошо известен более 50 лет и их применение пропагандируется многочисленными профессиональными организациями и учреждениями здравоохранения, включая Калифорнийскую стоматологическую ассоциацию, Американскую стоматологическую ассоциацию, Американскую медицинскую ассоциацию, Американский центр по контролю и профилактике заболеваемости, Санитарно-эпидемиологическую службу США и Всемирную организацию здравоохранения. Однако, как практически со всеми поглощаемыми нами веществами, существуют уровни, которые являются безопасными, оптимальными и вызывающими отрицательный эффект. Когда поступление фтора превышает оптимальный уровень, может возникнуть состояние, именуемое фторозом зубов. Не будучи опасным, фтороз может привести к потемнению зубов вашего ребенка, или появлению беловатых пятен.

Родители должны быть в курсе, из каких источников ребенок получает ионы фтора системного действия. Если в вашем районе водоснабжение является фторированным, то будет обеспечиваться поступление оптимального количества системного фтора, и фторированные таблетки или витамины употреблять не следует. Кроме того, маленьким детям (которые не могут сплунуть после чистки зубов щеткой) следует выдавливать столбик фторидной зубной пасты не более горошины, чтобы не допустить поступления бесконтрольного количества ионов фтора.

Что следует помнить?

Одни лишь ионы фтора не предотвратят кариес зубов; они являются одним из средств, необходимых для обеспечения прочных зубов и здорового состояния полости рта. Не забывайте чистить свои зубы не реже двух раз в день, ежедневно очищать зубы флоссом, поддерживать сбалансированный рацион питания, и пореже перекусывать, особенно сладкими и липкими продуктами. Для оптимального здоровья полости рта членов своей семьи столь же важно регулярно посещать своего стоматолога и следовать его рекомендациям.

800.CDA.SMILE

cda.org