

Fluoride Fact Sheet – Russian **Полезная информация о фторидах**

Что такое фториды?

Фториды – это минеральные соединения фтора, которые в разных количествах содержится почти во всех продуктах питания и воде. Фториды также используют во многих средствах для ухода за зубами, например, зубных пастах и растворах для полоскания рта.

Каким образом фториды помогают предотвратить кариес?

Фториды работают двумя способами - на поверхности зуба и внутри организма.

Фторид местного применения, то есть нанесенный прямо на зубы, укрепляет зубы, уже имеющиеся во рту. Когда фторид попадает на поверхность зуба, он накапливается на ней, делая зубы более твердыми и, тем самым, предохраняя их от образования кариеса. Местный фторид так же помогает предохранить от кариеса и сделать менее чувствительными корни зубов, внедряясь в их более «мягкую» от природы поверхность.

Системные фториды – это те фториды, которые поглощаются с пищей или водой, и используются организмом в процессе формирования зубов. Если в период развития зубов (в возрасте от 6 месяцев до 6 лет) регулярно употреблять фториды внутрь, они будут накапливаться в эмали (внешней оболочке зуба), создавая более крепкий и устойчивый к кариесу зуб, делая его более крепким и устойчивым к кариесу. Системные фториды одновременно укрепляют зубы снаружи, так как фторид содержится в слюне, постоянно омывающей зубы. В начале кариозного процесса, фторид может помочь зубу самостоятельно восстановить участки, поврежденные кислотами.

Где я могу найти фториды?

Фторидсодержащими средствами местного применения являются зубные пасты, растворы для полоскания рта, гели и лаки, которые наносятся прямо на зубы. Детям обычно наносят фторид во время проверок у стоматолога. Фторид местного применения – это один из лучших путей поступления фтора в ткани зубов. Если у Вас или Вашего ребенка в зубах дупл или они чувствительны к холоду, Ваш стоматолог, член Калифорнийской стоматологической ассоциации (CDA), может прописать средство, содержащее большее количество фтора, чем те, которые продаются без рецепта.

Системные фториды поступают в организм при питье воды из-под крана, которая содержит либо природный фтор, либо – добавленный искусственно, чтобы помочь в борьбе с кариесом. В районах, где водопроводная вода не фторирована, можно купить бутылочную воду, содержащую фтор, или же Ваш стоматолог или педиатр могут прописать фторидсодержащие витамины или фторид в таблетках.

Помните, что системный эффект достигается только при проглатывании фторидов.



Кому полезны фториды?

Способность фторидов останавливать кариес приносит пользу всем. Почти у 60% людей, живущих в Калифорнии, водопроводная вода фторирована. Если в Вашем районе рассматривается вопрос о фторировании воды, Вы можете поддержать это решение. Это поможет не только Вам и Вашим детям, но и всем другим жителям района.

Если фтор полезен, то чем больше фтора, тем лучше?

Полезность фтора широко известна уже более 60 лет и поддерживается многими институтами здравоохранения и профессиональными организациями, включая Калифорнийскую стоматологическую ассоциацию, Американскую стоматологическую ассоциацию, Американскую медицинскую ассоциацию, Американские центры по контролю и профилактике заболеваний, Американскую службу общественного здоровья и Всемирную организацию здравоохранения¹. Однако, как и со всеми препаратами, которые мы употребляем внутрь, существует несколько уровней: безопасный, рекомендуемый для здоровья, и имеющий негативный эффект. Избыток фторидов может привести к состоянию под названием «фтороз зубов». Хотя фтороз не опасен, он может вызвать появление коричневых или белых пятен на зубах Вашего ребенка.

Родители должны знать в чем могут содержаться системные фториды. Если вода в Вашем районе фторирована до уровня, оптимального для профилактики кариеса, Вашим детям не нужно принимать фторидные таблетки или витамины с фторидом. К тому же, маленькие дети (которые не умеют выплевывать пасту после чистки зубов) должны использовать маленькое, не больше горошины, количество фторидсодержащей пасты, чтобы не заглатывать слишком много фтора.

Что нужно помнить?

Одни только фториды не предотвратят кариес. Они – это лишь одно из средств, необходимых для сохранения прочных зубов и здорового состояния полости рта. Не забывайте чистить зубы фторидсодержащей пастой по меньшей мере дважды в день, ежедневно прочищать их зубной нитью (флоссом), и следите, чтобы питание было сбалансированным и ограничивайте перекусывание, особенно сладкими или липкими продуктами. Регулярно посещайте стоматолога-члена CDA и всей семьей следуйте его рекомендациям.

800.CDA.SMILE
cda.org

Updated October 2010

¹ California Dental Association, the American Dental Association, The American Medical Association, the United States Centers for Disease Control and Prevention, the U.S .Public Health Service, and the World Health Organization