

راههایی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان

آیا خوراکی‌ها می‌توانند از پوسیدگی دندان جلوگیری کنند؟

خوراکی‌ها نقش مکمل دارند. افراد با مصرف روزانه آنها می‌توانند تاثیرات فلوراید‌های دیگر مانند دهان‌شویه و خمیردندان فلورایددار را ثابت بخشند. از جمله آنها آدامس‌های حاوی فلوراید است. فقط در این آدامس از قندهایی استفاده شده است که قابلیت تخمیر برای باکتری‌ها را ندارند. فلوراید داخل آدامس پس از جویدن آزاد می‌شود و فقط مدت کوتاهی روی دندان‌ها باقی می‌ماند و اثرات آن مانند دهان‌شویه و ژل‌های فلوراید نیست.

شکلات‌های حاوی فلوراید چگونه؟

زمانی که شکلات یا آبنبات را فرد داخل دهان دارد فلوراید آزاد می‌شود و در سطح دندان‌ها قرار می‌گیرد و به تدریج پس از آب شدن شکلات در دهان دیگر فلوراید در محیط دهان وجود ندارد.

چای سبز در پوسیدگی دندان نقش پیشگیری‌کننده دارد یا چای معمولی؟

چای سبز حاوی فلوراید بسیار زیاد است. در واقع همان چای اصیل که در شهرهای شمالی کشور کاشته می‌شود، حاوی فلوراید زیادی است. اما چای‌های معمولی که بیشتر حاوی رنگ‌ها هستند و مواد افزودنی به آنها اضافه شده است این کارایی را ندارند.

نمک و آب چگونه؟

امروزه به نمک‌ها هم فلوراید اضافه کرده‌اند که به آنها نمک‌های حاوی فلوراید گفته می‌شود. آب‌های آشامیدنی، آب‌های معدنی که به فروش می‌رسند اگر روی محتویات آنها دقت کنیم می‌بینیم حاوی مقداری فلوراید هستند. در بعضی موارد ممکن است به آب آشامیدنی شهرها فلوراید اضافه کنند که این کار موثرترین روش برای عموم مردم است.

اما این مواد یعنی شکلات، آدامس، نمک و چای فلورایددار هیچ‌گاه جایگزین دهان‌شویه‌ها و ژل‌ها و خمیردندان‌های حاوی فلوراید نمی‌شوند اما به‌عنوان یک عامل پیشگیرانه بسیار خوب و موثر است .

اینکه می‌گویند فلوراید در دندانپزشکی غوغا می‌کند و دندان‌ها را در برابر پوسیدگی بیمه می‌کند. درست است؟

به طور کلی فلوراید هم در زمینه درمانی و هم در زمینه پیشگیری به ما کمک می‌کند. فلوراید اعمال مختلفی دارد که می‌توانیم به آنها اشاره کنیم از جمله استحکام بخشی به ساختار مینای دندان. در حقیقت فلوراید می‌تواند جایگزین یون بشود و هیدروکسیل آپاتیت را به فلوروآپاتیت تبدیل کند که مولکول فلوروآپاتیت در مقابل حملات اسیدی و OH های اسیدی بسیار مقاوم‌تر هستند.

لذا اولین حسن فلوراید این است که ساختار مینای دندان را مستحکم می‌کند و دوم اینکه یون فلوراید می‌تواند در ضایعات اولیه مینایی نفوذ کند یعنی در پوسیدگی‌های اولیه با کاربرد فلوراید، یون فلوراید با رسوب یون‌های کلسیم و فسفات می‌تواند این پوسیدگی را در همان مرحله متوقف کند و جلوی پیشرفت آن را بگیرد.

در مجموع ضایعه متوقف شده استحکام بیشتری از یک مینای طبیعی دارد و فلوراید می‌تواند نقش بسیار موثری در جلوگیری از پوسیدگی داشته باشد.

حالا اگر دندان‌های ما پوسیدگی داشته باشد باز هم فلوراید کمکی می‌کند؟

اگر ضایعه پوسیدگی به وجود آمده است می‌تواند با مهار کردن میکروب‌ها و باکتری‌ها رشد پوسیدگی را کاهش دهد به طوری که بیمار فرصت کافی داشته باشد تا به دندانپزشک مراجعه کند و این ضایعه را ترمیم کند قبل از اینکه به عصب دندان آسیب برسد.

اثر ضد میکروبی هم دارد؟

فلوراید در غلظت‌های مختلف اثر مهارکننده یا کشندگی باکتری‌ها را دارد که در غلظت‌های کم می‌تواند باکتری‌های دهان را کم کند و در غلظت‌های زیاد می‌تواند باکتری‌های محیط دندان را از بین ببرد.

دهانشویه‌ها چگونه؟

روش درمانی دیگر استفاده از دهانشویه‌های فلوراید است که در حقیقت با غلظت کمتر هستند و در داروخانه‌ها موجود هستند. بیمار می‌تواند تهیه و استفاده کند که در غلظت ۲ و ۵ درصد وجود دارد. ۰/۲ درصد را بیمار هفته‌ای یک یا دو بار باید استفاده کند ولی ۰/۰۵ درصد برای مصرف روزانه است. با توجه به اینکه در کشور ما ۰/۰۲ در داروخانه‌ها بیشتر موجود است، توصیه می‌شود که از دهانشویه ۰/۰۲ درصد بچه‌های بالای ۶ سال حداقل هفته‌ای ۲ بار استفاده کنند حتی می‌توانند در هفته چند بار استفاده کنند.

لاک‌های فلوراید چگونه؟

وارنیش‌های فلوراید یا همان لاک‌های فلوراید توسط دندانپزشک روی سطح دندان‌ها زده می‌شود و تا ۲۴ ساعت روی سطح دندان باقی می‌ماند. به همین خاطر اثرات خود را بسیار خوب اعمال می‌کند.