

راهی برای حفظ دندان های شیری

مطالعه‌ها نشان داده احتمال پوسیدگی دندان‌ها در افرادی که در سنین رشد، آب حاوی فلوراید می‌آشامند، یک‌سوم افرادی است که آب بدون فلوراید می‌نوشند. برخی از افراد تصور می‌کنند بروز پوسیدگی دندان با افزایش سن امری طبیعی است اما این تصور درستی نیست. فلوراید به دو روش از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند؛ در استخوان‌ها و دندان‌های در حال رشد کودکان جمع می‌شود و به سفت‌شدن مینای دندان‌ها قبل از پیدایش آنها کمک می‌کند اما براساس آخرین سرشماری بهداشت دهان و دندان که در کشور در سال ۸۲ انجام شد به طور متوسط هر کودک با ورود به دبستان ۵ دندان پوسیده در دهان دارد و وزارت بهداشت، برنامه‌ریزی‌های منسجمی را با هدف کاهش این آمار انجام داده است.

گفتگو با دکتر سمانه رزاقی دندان پزشک متخصص کودکان

لطفا در مورد فلورایدتراپی و روش‌های انجام آن کمی توضیح دهید.

فلورایدتراپی به معنای رساندن فلوراید به سطح دندان‌هاست که در ترکیب با موادمعدنی مینای دندان مقاوم‌تری در برابر پوسیدگی ایجاد می‌کند. نقش مهم فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها و کندشدن روند پوسیدگی در دندان‌های پوسیده کاملا اثبات شده است. فلوراید از یک سو دندان را در مقابل اسید تولیدشده توسط میکروارگانیسم‌های پلاک میکروبی دهان مقاوم می‌کند و از سوی دیگر می‌تواند میکروارگانیسم‌های پوسیدگی‌زای پلاک میکروبی را تغییر دهد و به این ترتیب در کاهش پوسیدگی موثر باشد. فلورایدتراپی به دو شیوه سیستمیک و موضعی قابل‌انجام است. در فرم سیستمیک، فلوراید به آب آشامیدنی، نمک یا شیر اضافه می‌شود یا اینکه به شکل قرص و قطره استفاده می‌شود. فرم سیستمیک در حال‌حاضر در کشور ما موجود نبوده و به‌طور کلی در سطح جهان نیز چندان مرسوم نیست.

این فرم چطور استفاده می شود؟

فرم موضعی که متداولتر است، فرمی است که به اشکال متنوعی وجود دارد و کاربردی‌تر است. اشکال مختلف فلوراید موضعی شامل خمیردندان‌های حاوی فلوراید، دهانشویه‌های حاوی فلوراید، ژل‌ها، فوم فلوراید و وارنیش‌های فلوراید در دسترس هستند. از بین این موارد، خمیردندان‌های حاوی فلوراید و دهانشویه‌های فلوراید مضارف خانگی دارند. باید توجه داشت که استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید همراه با مسواک، دو بار در روز توصیه می‌شود. استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید در کودکان در سنین بالای ۲ سال که کودک توانایی تخلیه دهان خود را پیدا می‌کند، مجاز است. دهانشویه‌های فلوراید در غلظت‌های مختلف وجود دارند که باید با تجویز دندان‌پزشک استفاده شوند. به دلیل خطر بلع مقادیر بالای فلوراید، استفاده از دهانشویه‌ها نیز در سنین بالای ۶ سال توصیه می‌شود.

وارنیش فلوراید چیست؟

ژل و فوم فلوراید و نیز وارنیش فلوراید، فرم‌های دیگری هستند که باید توسط افراد آموزش‌دیده (دندان‌پزشک، پرستار دندان‌پزشکی یا بهداشتکار دهان و دندان) استفاده شود. این ترکیب‌ها دارای غلظت بالای فلوراید در مقایسه با ترکیب‌های دیگر هستند. در مطب دندان‌پزشکی با استفاده از تجهیزات دندان‌پزشکی به کار می‌رود. وارنیش فلوراید حدود ۲۰ سال پیش در آمریکا معرفی شد و از آن زمان تاکنون به‌طور وسیع مورد استفاده قرار گرفته است.

وارنیش فلوراید یعنی چه؟

معنای لغوی وارنیش، لاک و لاک‌زدن است و به نحوه استفاده از این ماده بر سطح دندان که مشابه لاک‌زدن ناخن است برمی‌گردد. این ماده بین تمام اشکال فلوراید دارای بیشترین غلظت فلوراید است. در عین حال ماده‌ای بسیار ایمن و کاربرد آن بسیار آسان است. خصوصا در کودکان زیر ۳ سال که هیچ منبعی برای دریافت فلوراید موضعی ندارند کاربرد آن بسیار توصیه شده است. استفاده آسان این ماده کاربرد آن را در کودکان خیلی کوچک یا کودکان غیرهمکار بسیار راحت کرده است. استفاده از این ماده می‌تواند میزان پوسیدگی را در دندان‌های شیری تا حدود ۲۰ درصد و در دندان‌های دائمی تا حدود ۴۰ درصد کاهش دهد که رقم بسیار بالایی است.

این مساله چه اهمیتی دارد؟

توجه داشته باشیم آخرین دندان‌های شیری در سن حدود ۱۲ سالگی می‌افتند و تا این زمان حفظ سلامت دندان‌های شیری برای تضمین سلامت دندان‌های دائمی و رویش منظم آنها اهمیت بسیار زیادی دارد. تنها مقادیر بسیار کمی از وارنیش فلوراید (حدود ۰/۵ میلی‌لیتر) برای پوشش تمام دندان‌های یک کودک کافی است و بنابراین کاملا بی‌خطر است. طعم خوشایند وارنیش فلوراید نیز به آسانی توسط کودکان پذیرفته می‌شود. موارد دیگر استفاده از این ماده در دندان‌های با پوسیدگی اولیه، روی شیارهای عمیق دندان‌ها و اطراف پلاک‌ها و براکت‌های ارتودنسی در افرادی که بهداشت دهان ضعیفی دارند، است.

این مواد چطور باید مورد استفاده قرار بگیرند؟

وارنیش‌های فلوراید جدید دارای بسته‌بندی یکبار مصرف هستند به‌طوری که برای هر فرد یک بسته جداگانه که حاوی یک برس و ماده خود وارنیش فلوراید است، استفاده می‌شود. برای تاثیر بیشتر بهتر است کودک قبل از استفاده از این ماده مسواک بزند اما اگر امکان این کار میسر نبود اشکالی ایجاد نمی‌شود. این ماده پس از خشک‌کردن دندان‌ها به آسانی با برس مخصوص روی تمام سطوح دندان‌ها زده می‌شود و بلافاصله پس از تماس با بزاق سفت می‌شود و به سطح دندان می‌چسبید. پس از استفاده از وارنیش، کودک می‌تواند آب بنوشد اما خوردن مواد غذایی سفت، چسبنده، داغ و هر چیزی که وارنیش را از سطح دندان جدا کند، تا حدود ۲۴ ساعت بعد ممنوع است. ضمن اینکه کودک نباید در آن روز تا فردا مسواک بزند. رعایت این نکات باعث می‌شود وارنیش تا حد امکان در تماس با سطح دندان بماند و حداکثر اثر خود را بگذارد.

آیا این لاک باعث تغییر رنگ دندان می‌شود؟

بله. ذکر این نکته ضروری است که کاربرد وارنیش در سطح دندان باعث تغییر رنگ‌زرد دندان می‌شود که کاملا طبیعی است و معمولا با سایش فلوراید در اثر غذا خوردن کودک کم‌کم برطرف می‌شود.

آیا تکرار لازم است؟

بله. استفاده از این ترکیب با توجه به نظر دندان‌پزشک و خطر پوسیدگی دندان کودک می‌تواند در فواصل زمانی ۳ ماهه تا ۶ ماهه باشد. توجه به این نکته ضروری است که استفاده در فواصل منظم از ترکیب‌های فلوراید است که می‌تواند بر پیشگیری از پوسیدگی موثر باشد چراکه اثر فلوراید‌های موضعی موقت است بنابراین تنها یکبار استفاده از وارنیش فلوراید در سال هیچ‌گونه تاثیری بر کاهش پوسیدگی نخواهد داشت. استفاده از وارنیش فلوراید در افراد بزرگ‌تر معنی ندارد ولی سهولت استفاده از آن کاربرد آن را بیشتر معطوف به گروه سنی کودکان کرده است.

آیا استفاده از وارنیش می‌تواند باعث تأخیر در افتادن دندان‌ها شود؟ و برای سلامت دهان کافی است؟

نه، وارنیش باعث تأخیر در افتادن دندان‌ها نمی‌شود چرا که دندان‌های کودک به تدریج می‌ریزد و دندان‌های دائمی جایگزین آن می‌شود اما می‌توان با مراقبت صحیح و بدون ایجاد پوسیدگی دندان‌های شیری، منتظر رویش دندان‌های دائمی بود. این نکته را حتما باید متذکر شویم که فلورایدتراپی به تنهایی برای سلامت دهان و دندان کفایت نمی‌کند و در کنار آن رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی دهان مثل ۲ بار مسواک زدن در روز با خمیردندان حاوی فلوراید، معاینه‌های منظم دندان‌پزشکی و استفاده از بگ الگوی صحیح رژیم غذایی (حاوی مواد فندی کم) در کنار فلورایدتراپی منظم خصوصا در کودکان اهمیت فراوانی دارد. توجه کنید که دندان شیرخوار از ۶ ماهگی پس از هر بار شیر خوردن باید توسط والدین تمیز شود و مسوولیت مراقبت از دندان کودک تا ۳ سالگی به عهده پدر و مادر است. در این مدت هر ۶ ماه یکبار کودک باید توسط دندان‌پزشک معاینه شود. پس از ۳ سالگی دندان کودک باید سالی یکبار مورد معاینه قرار گیرد. در طرح جدید مراقبت از دندان‌ها، زمانی که والدین برای انجام واکسیناسیون کودک به مرکز بهداشتی مراجعه می‌کنند، در همان زمان نیز مراقبت‌های دندانی برای کودک انجام می‌شود.

برچسب: بهداشت دهان، دندان شیری، فلورایدتراپی، پوسیدگی دندان

دفعات بازدید: ۹۸

مطالب مرتبط:

دندان های شیری و مراقبت های دوران نوزادی

اثر درمان نکردن آسبه دندان شیری بر دندان دائمی

اثر سوء شیشه شیر کودکان بر دندان شیری

تاثیر درمان دندان های شیری بر سلامت کودک

تضمین سلامت دندان دائمی و توجه به دندان های شیری