

## ФТОРИРОВАНИЕ ЗУБОВ

Фторид является наиболее эффективным соединением для предотвращения кариеса зубов. Это минерал, который присутствует в различных количествах в почти всей пище и источниках воды. Преимущества фторида хорошо известны уже в течение 50-ти лет. Фторид работает 2-мя путями:

**Местное фторирование** укрепляет зубы, когда они прорезываются, проникая во внешнюю поверхность зубной эмали, делая зуб более устойчивым к кариесу. Мы получаем локальный фторид, используя фторид-содержащие продукты, такие как зубная паста, ополаскиватели и гели. Стоматологи и гигиенисты обычно рекомендуют детям делать профессиональное нанесение фторида дважды в год во время стоматологического осмотра.

**Системное фторирование** укрепляет как зубы, которые уже прорезались, так и те, которые развиваются под десной. Мы получаем фторид из большинства продуктов и воды. Его также можно принимать как добавку в капельной или гелиевой форме, которая выписывается Вашим врачом. Как правило, фторидные капли рекомендуются для младенцев, а таблетки больше подходят для детей и подростков. Очень важно следить за количеством потребляемого ребенком фторида. Если во время развития зубов потребляется слишком много фторида, может возникнуть флюороз (белые пятна на зубах).

Хотя большинство людей получают фторид из пищи и воды, иногда этого недостаточно для предотвращения кариеса. Ваш дантист или гигиенист может порекомендовать использовать домашнее и/или профессиональное фторидное лечение в следующих случаях:

- Глубокие фиссуры и трещины на жевательной поверхности зубов.
- Открытые и чувствительные корневые поверхности.
- Плохая гигиена ротовой полости.
- Частое употребление сахара и газированных напитков.
- Недостаточное количество фторидов в воде.
- Недостаточный приток слюны вследствие заболеваний, лечения или лекарства.
- Наличие кариеса в недавнем прошлом.

**Помните, фтор сам по себе не предотвращает кариес!** Важно чистить зубы не реже двух раз в день, регулярно использовать зубную нить, употреблять сбалансированную пищу, уменьшить количество потребляемых сладких закусок, и посещать на регулярной основе своего стоматолога.