الفلورايد

الفلورايد من العناصر الكيميائيه الموجوده منذ بدء الخليقه ,و قد ظهرت اهميته مع بدايه القرن الماضي للاسنان حيث قامت العديد من الدول باضافه الفلورايد لمياه الشرب و ذلك للحد من انتشار تسوس الاسنان بين البشر.فمع ظهور الثورة الصناعيه و انتشار الطعام المحسن و اضافه السكر للطعام , زاد بشده معدل انتشار التسوس و لم يكن حينذاك قد تمت اضافه الفلورايد الي معاجين الاسنان.و الفلورايد يضاف بنسبه بسيطه جدا لمياه الشرب و لهذه الكميه تاثير مباشر علي الاسنان من خلال تركز الفلورايد في اللعاب و تاثير علي الجسم باكمله سواء العظام او الاسنان .و تعد هذه النسب المضافه من الفلورايد للماء نسب بسيطه و امنه تماما .والفلورايد موجود في بعض انواع المياه المعبأه و لكن بنسب غير معروفه.كما ان العديد من منقيات و فلاتر المياه تزيل الفلورايد من الماء بشكل كامل.

وفي سبعينيات القرن الماضي بدات اضافه الفلورايد لمعاجين الاسنان ,و ذلك عندما ظهرت مدي اهميه الفلورايد علي سطح الاسنان و مدى فاعليته لتقليل التسوس. و الفلورايد يعمل علي تثبيت الكالسيوم داخل الاسنان حيث ان له القدره علي التفاعل القوي مع الكالسيوم و الاسنان بشكل اكثر قوه من الاحماض التي تتكون داخل الفم .و للتوضيح اكثر يجب علينا فهم كيفيه حدوث التسوس.عندما ياكل الانسان و تتبقي بقايا الطعام في فمه تبدا بكتريا الفم في تحلل بقايا الطعام مما ينتج عن هذا التفاعل انتاج بعض الاحماض , و تلك الاحماض تعمل علي سحب الكالسيوم من الاسنان مما ينتج عنه تسوس الاسنان , و في هذه المرحله تظهر اهميه الفلورايد حيث يستطيع الفلورايد تثبيت الكالسيوم داخل الاسنان ضد الاحماض مما يقلل من حدوث التسوس.

الاثار الجانبيه لزياده الفلورايد:

التعرض لكميات كبيره جدا من الفلورايد بشكل مفاجئ و دفعه واحده قد يسبب بعض المشكلات الصحيه سواء للاظفال و الكبار التي تتراوح شدتها ما بين الاعراض البسيطه الي الاعراض الحاده و من بينها :

اولا بالنسبه للاطفال قد تتعرض اسنان الاطفال لشكل من اشكال التلف بسبب زياده الفلورايد ما يعرف (بفلوره الاسنان) ,و تتراوح الاعراض ما بين تغير في لون الاسنان الي تاكل في ميناء الاسنان و ذلك نتيجه لزياده الفلورايد في النسيج المكون للاسنان. اما بالنسبه لتسمم الفلورايد فاعراضه تتراوح ما بين التشنجات ,القيء و الم البطن.و زياده الفلورايد عند الاطفال قد تؤثر ايضا علي العظام (فلوره العظام) مما قد يقلل من مرونة العظام و تعرضها للكسر.و بالنسبه للكبار قد تؤدي زياده الفلورايد الي ظهور حب الشباب ,قصور عضله القلب و الخصوبه البكره للفتيات و مشاكل و ضعف العظام.

و الاطفال بدايه من 3 سنوات علينا تعويدهم علي استخدام معاجين الاسنان التي تحتوي علي فلورايد و ذلك بتطبيق جزء في حجم حبه البازلاء الصغيره من المعجون علي فرشاة الاسنان و التاكد من ان الطفل لم يبتلع معجون الاسنان مع اختيار معجون اسنان اطفال مناسب .و لاختيار المعجون المناسب علي الابوين التاكد من خلو هذا المعجون من اي مواد قد تؤدي الي حساسيه لدي الطفل مثل بروتينات الالبان و غيرها و تقبل الطفل لطعم معجون الاسنان.

و علي الرغم من ان هناك خطورة من التعرض لكميات كبيره من الفلورايد علي الجسم الا ان تلك المخاطر نادرة الحدوث جدا لانها تحتاج الي كميات كبيره جدا من الفلورايد و التعرض لتلك الكميات بشكل مفاجئ . و لذلك يمكن الاعتبار انه ليس هناك خطوره تذكر من استخدام الفلورايد في معاجين الاسنان خاصه انه لا يوجد بديل له حتي الان له نفس القدرة علي مكافحه التسوس.

شكرا علي المتابعه مع امنياتي بدوام الصحه و العافيه

د. نوران البنا