

الفلورايد

الفلورايد من العناصر الكيميائية الموجودة منذ بدء الخليقة، وقد ظهرت أهميته مع بداية القرن الماضي للاستان حيث قامت العديد من الدول باضافه الفلورايد لمياه الشرب و ذلك للحد من انتشار تسوس الاسنان بين البشر. فمع ظهور الثورة الصناعية 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 بنسبة بسيطة جدا لمياه الشرب و لهذه الكمية تاثير مباشر علي الاسنان من خلال ترکز الفلورايد في اللعاب و تاثير علي الجسم باكمله سواء العظام او الاسنان. و تعد هذه النسب المضافة من الفلورايد للماء نسب بسيطة و امنه تماما. والفلورايد موجود في بعض انواع المياه المعبأة و لكن بنسب غير معروفة. كما ان العديد من منقيات و فلاتر المياه تزيل الفلورايد من الماء بشكل كامل.

وفي سبعينيات القرن الماضي بدت اضافه الفلورايد لمعاجين الاسنان، و ذلك عندما ظهرت مدى اهميه الفلورايد علي سطح الاسنان و مدى فاعليته لتقليل التسوس. و الفلورايد يعمل علي تثبيت الكالسيوم داخل الاسنان حيث ان له القدرة 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 يأكل الانسان و تتبقي بقايا الطعام في فمه تبدأ بكتيريا 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 الجانبية لزيادة الفلورايد:

العرض لكميات كبيرة جدا من الفلورايد بشكل مفاجئ و دفعه واحده قد يسبب بعض المشكلات الصحية سواء للأطفال و الكبار التي تتراوح شدتها ما بين الاعراض البسيطة الي الاعراض الحاده و من بينها :

اولا بالنسبة للأطفال قد تتعرض اسنان الاطفال لشكل من اشكال التلف بسبب زيادة الفلورايد ما يعرف (بفلوره الاسنان) و تتراوح الاعراض ما بين تغير في لون الاسنان الى تأكل في مينا الاسنان و ذلك نتيجة لزيادة الفلورايد في التسنج المكون للاستان. اما بالنسبة لتسنم الفلورايد فاعراضه تتراوح ما بين التشنجات، القيء و الم بطن. و زيادة الفلورايد عند الاطفال قد تؤثر ايضا على العظام (فلوره العظام) مما قد يقلل من مرنة العظام و تعرضها للكسر. و بالنسبة للكبار قد تؤدي زيادة الفلورايد الى ظهور حب الشباب، قصور عضله القلب و الخصوبه البكره للفتيات و مشاكل و ضعف العظام.

والاطفال بداية من 3 سنوات علينا تعويدهم علي استخدام معاجين الاسنان التي تحتوي علي فلورايد و ذلك بتطبيق جزء في حجم حبة البازلاء الصغيرة 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 لدى الطفل مثل بروتينات الالبان و غيرها و تقبل الطفل لطعم معجون الاسنان.

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

شكرا علي المتابعة مع امنياتي بدوام الصحة و العافية

د. نوران البنا

