

# Informații despre fluorurile din pastele de dinți

## **Fluoruri**

Fluorurile sunt sărurile minerale ale fluorului și se numără printre microelemente. Ele sunt necesare pentru formarea dinților și a oaselor. Apa de băut, apa minerală și alimentele sunt surse naturale în care se regăsesc fluorurile. În urmă cu aproximativ zece ani s-a introdus în Germania sarea de masă îmbogățită cu fluoruri, pentru ca prin utilizarea acestui tip de sare să se obțină un contact regulat al dinților cu fluorurile.

## **De ce sunt importante fluorurile pentru dinți?**

Fluorurile sunt utilizate în stomatologie pentru protecția împotriva cariilor (profilaxie). Pentru aceasta sunt utile următoarele aspecte:

- fluorurile împiedică eliberarea mineralelor din smalțul dentar (demineralizare)
- fluorurile stimulează încorporarea mineralelor în smalțul dentar (remineralizare)
- aceste microelemente cresc capacitatea de rezistență chimică a smalțului dentar, mai ales față de acizi
- fluorurile împiedică colonizarea suprafeței dinților cu bacterii care cauzează carii
- fluorurile inhibă metabolismul bacteriilor și astfel producția lor de acizi (apariția cariilor)

Datorită acestor efecte, majoritatea pastelor de dinți conțin fluoruri în diverse concentrații.

## **Supradozarea fluorurilor**

În cazul unei supradozări a fluorurilor pentru o perioadă mai lungă de timp (tablete cu fluoruri, apă de băut sau minerală cu un conținut foarte ridicat de fluoruri și înghițirea de paste de dinți care conțin fluor) în perioada dezvoltării dinților pot să apară pete albicioase pe smalțul dinților permanenți. Dacă intensitatea este mai mare, culoarea acestor pete poate fi și maronie-gălbuie (fluoroză dentară). Din acest motiv ar trebui acordată atenție ca în situația administrării de tablete care conțin fluoruri la vârsta copilăriei mici să nu se utilizeze concomitent și o pastă de dinți care conține fluoruri.

## **Concentrații diferite ale fluorurilor**

Din acest motiv în cazul pastelor de dinți pentru copii ar trebui acordată o atenție deosebită concentrației de fluoruri. Copiii cu vârste între doi și trei ani înghit până la 60% din pasta de dinți atunci când se spală pe dinți. Chiar și copiii de șase ani încă mai înghit până la 30% din pasta de dinți folosită. Cantitatea de fluoruri din pastele de dinți pentru copii ar trebui să fie de 500 ppm. Pastele de dinți pentru adulți și cele pentru copii peste vârsta de 6 ani (când încep să se schimbe dinții) conțin între 1.000 și 1.500 ppm de fluoruri.

## **Împiedicarea apariției cariilor**

Măsura cea mai bună pentru a împiedica apariția cariilor este spălarea zilnică pe dinți cu o pastă de dinți adaptată nevoilor individuale:

- odată cu apariția primilor dințișori este recomandat să utilizați o pastă de dinți specială pentru bebeluși, al cărei conținut de fluoruri să fie adaptat necesităților individuale ale bebelușului vostru.  
Dacă îi administrați bebelușului tablete cu fluor, ar trebui să folosiți o pastă de dinți pentru bebeluși, fără fluor. Optați pentru o pastă de dinți pentru bebeluși, care conține fluor (500 ppm), dacă nu doriți să le administrați acestora tablete cu fluor. Adresați-vă medicului sau farmacistului, care vă va sfătui cu plăcere.
- Copiii până la vârsta de 24 de luni care nu primesc tablete cu fluor ar trebui să fie spălați pe dinți cu o pastă de dinți care conține fluoruri numai o dată pe zi. Este recomandat să utilizați o cantitate de pastă de dinți cu fluoruri cât un bob de mazăre, deoarece copiii înghit mare parte din pasta de dinți.
- Când au apărut complet primii dinți permanenți (cam la vârsta de 6-7 ani), copiii își pot spăla dinții de cel puțin două ori pe zi cu o pastă de dinți pentru adulți sau una pentru copii (cu un conținut de fluoruri de 1.000 până la 1.500 ppm).

Atât timp cât le administrați copiilor tablete cu fluoruri, acestea trebuie să se dizolve cât se poate de încet în gură, pentru ca fluorurile să aibă un contact cât mai lung cu dinții. Pentru aceasta, tableta cu ar trebui așezată în plica obrazului copilului și nu pe limbă. Pe perioada administrării tabletelor cu fluoruri dinții trebuie spălați cu o pastă de dinți fără fluoruri.

## **Copiii cu carii**

Există multe posibilități de a menține dinții copilului vostru sănătoși. Vizitele regulate la medicul stomatolog sunt obligatoriu necesare. Medicul vostru stomatolog vă va consilia și vă va prezenta vouă și copilului vostru diverse metode de a proteja dinții și la va și aplica la nevoie. Medicul stomatolog poate de asemenea evalua riscul individual prezentat de copil de a dezvolta carii. Preparatele care conțin o cantitate ridicată de fluoruri pot fi utilizate numai de către medicul stomatolog în cabinetul său.