



Slimību profilakses un kontroles centrs

FLUORĪDS

MAZS ELEMENTS AR LIELU NOZĪMI



Fluorīds ir zinātniski pierādīts līdzeklis zobu veselības stiprināšanai un kariesa ārstēšanai. Fluorīda pieejamība ap zobu ir tieši atkarīga no ikdienā uzņemtā, bet Latvijas ūdenī un pārtikā tā saturs ir zems. Zobu pasta ir drošākais un efektīvākais veids, kā zobiem uzņemt vajadzīgo fluorīdu daudzumu. Fluorīds neuzkrājas, tādēļ svarīgi atjaunot tā rezerves regulāri, **zobus tirot vismaz divas reizes dienā gan bērniem, gan pieaugušajiem.**

Fluorīda priekšrocības:



Palīdz atjaunot zobu emalju agrīnās bojājuma stadijās



Stiprina zobu emalju, padarot tos izturīgākus pret skābēm un mazinot bojājumu risku



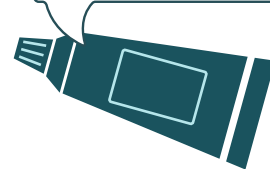
Samazina nevēlamo baktēriju daudzumu mutes dobumā

Kā lietot zobu pastu?

Pēc tīrīšanas zobu pastu izspļauj (izņemot bērni, kuri to vēl nemāk), bet neizskalo ar ūdeni, lai fluorīdi mutes dobumā var darboties ilgāk. Ja tomēr ir vēlme skalot, izmanto pēc iespējas mazāku ūdens daudzumu.

Agrāk bērniem rekomendēja fluorīdu saurošas tabletes, taču, kā pētījumi liecina, kariesa profilaksē nozīmīgāks ir fluorīda **lokāls efekts** uz zobu virsmas, ko nodrošina **fluorīdus saturoša zobu pasta.**

Fluorīda koncentrācija zobu pastā 1000-1500ppm



Ieteicamais fluorīda daudzums un lietošana

	0-2 gadi	Rīsa grauda lielumā	Vismaz divas reizes dienā (pēc brokastīm vai pusdienām un vakarā pirms gulētiešanas)
	3-5 gadi	Zirņa lielumā	Vismaz divas reizes dienā (pēc katras ēdienreizes vai vakarā un vēl vienu reizi no rīta vai pa dienu ērtā laikā)
	6+ gadi, Pieaugušie	Zobu birstes pusgalviņas līdz galviņas lielumā	

Drošība un fluoroze

Ja līdz ~6 gadu vecumam regulāri (katru dienu vai gandrīz katru dienu) tiek **uzņemts pārāk liels fluorīda daudzums, var tikt traucēta pastāvīgo zobu emaljas veidošanās un attīstīties fluoroze.** Fluoroze ir estētisks defekts, kas ietekmē **tikai** zobu izskatu. Citi nevēlami efekti no fluorīda lietošanas nav pierādīti.

Vecāku kontrole bērniem līdz 10 gadiem

Papildus regulārai un pareizai zobu tīrīšanai, konsultējieties ar zobārstu vai zobu higiēnistu par citiem fluorīdu līdzekļiem. Latvijā visiem bērniem ieteicams aplicēt profesionālos fluorīdu līdzekļus 2-4 reizes gadā.



Vecākam bērnu zobi jāpārtīra līdz ~8-10 gadu vecumam, vienlaikus mācot bērnam tīrīt zobus patstāvīgi, izmantojot pareizu zobu tīrīšanas tehniku.



Saglabā veselīgu smaidu, izvēloties mutes dobuma kopšanas līdzekļus ar fluorīdu!



Noskenē QR kodu un **uzzini** pareizu zobu tīrīšanas tehniku.

