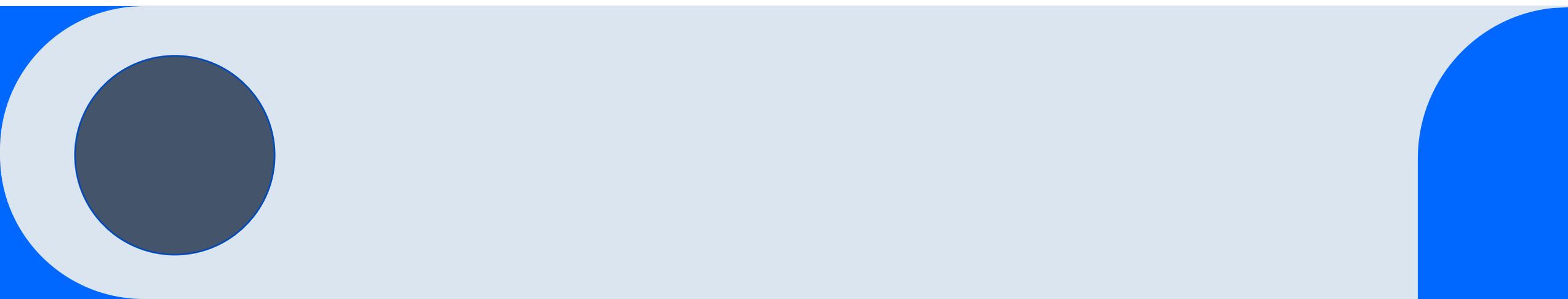




Влияние фтора на зубы

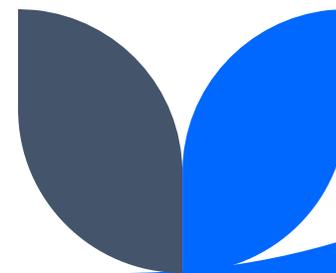
Правда ли, что зубная паста с фтором безопасна?



Введение

Мы часто слышим, что зубные пасты с фтором защищают наши зубы, но так ли это на самом деле?

Рассмотрим факты и развенчаем мифы!



**Что такое
фтор?**





Фтор

это химический элемент, который часто встречается в природе. В зубных пастах используется в форме фторида.

Зачем нужен фтор: Он помогает предотвратить кариес, укрепляя эмаль зубов.

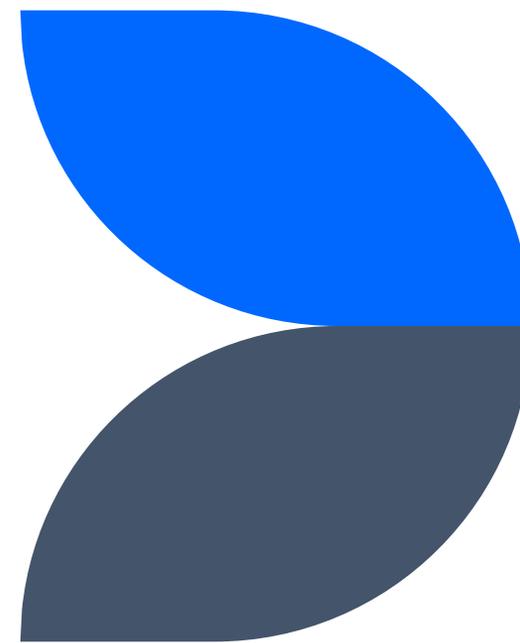


Механизм действия фтора на зубы

- **Описание:** Фтор способствует реминерализации эмали — процессу восстановления минералов в зубах, делая их более устойчивыми к кислотам.
- **Ключевой факт:** Фтор снижает растворимость эмали в кислоте, что уменьшает риск разрушения зубов.

История использования фтора

Факт: Фтор был впервые добавлен в воду и зубные пасты в середине 20 века.



Зачем фтор в зубной пасте?

Цель: Снизить уровень кариеса в населении.

Результаты: Введение фторированных продуктов резко снизило распространенность кариеса в странах, где это было принято.

Описание: Добавление фтора в зубную пасту — это способ локального воздействия на зубы, когда человек чистит их.

Преимущества: Это усиливает защиту зубов и помогает восстанавливать их после ежедневных воздействий пищи и напитков.



Миф 1

Миф: Фтор — это яд

1. **Описание:** Многие люди считают, что фтор является опасным веществом, потому что в больших дозах он действительно может быть токсичен.
2. **Правда:** В небольших дозах, которые содержатся в зубной пасте, фтор безопасен и полезен для зубов.

Факт: Фтор укрепляет зубную эмаль

Научное обоснование: Фториды способствуют восстановлению минералов в эмали, что делает её крепче.

Результат: Зубы становятся менее подвержены разрушению под воздействием кислот.

Миф 2

Миф: Фтор вызывает опасные заболевания

Опасения: Некоторые утверждают, что фтор в зубной пасте может вызвать такие заболевания, как рак или снижение умственных способностей.

Факт: Многочисленные исследования не обнаружили связи между использованием фтора в рекомендуемых дозах и такими заболеваниями.

Факт: Передозировка фтором — редкость

Объяснение: Чтобы получить передозировку фтором, нужно было бы съесть очень большое количество зубной пасты.

Предупреждение: Маленьким детям не рекомендуется использовать большое количество пасты на щетке (не больше горошины).



Миф 3

Миф:

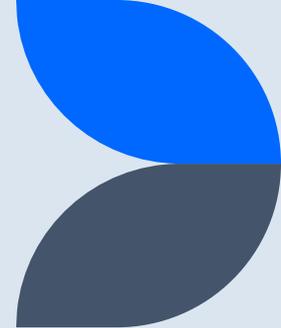
**Фторированные
зубные пасты
вредны для детей**

1. **Описание:** Существует мнение, что фтор в пастах опасен для маленьких детей.

Факт:

В небольших количествах, под контролем родителей, зубная паста с фтором безопасна и для детей, начиная с 2-3 лет.

Зачем контролировать количество пасты у детей?



Ответ: Маленькие дети могут случайно проглотить зубную пасту.

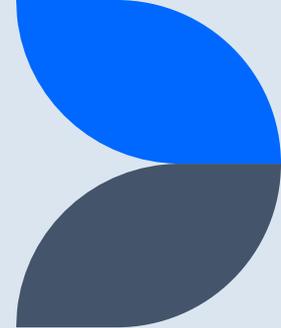
Рекомендация: Родителям стоит следить за количеством используемой пасты и обучать детей правильной технике чистки зубов.

Показатель	Зубная паста с фтором	Зубная паста без фтора
Эффективность в профилактике кариеса	Высокая: Фтор способствует реминерализации эмали и снижает риск кариеса	Низкая: Не содержит компонентов для активной борьбы с кариесом
Защита от кислот и бактерий	Фтор снижает растворимость эмали в кислотах, укрепляя зубы	Меньшая защита от кислот и бактерий
Рекомендации стоматологов	Рекомендуется большинством стоматологических организаций	Рекомендуется только в случаях индивидуальной непереносимости фтора
Риск побочных эффектов	При соблюдении дозировок безопасна; передозировка может вызвать флюороз (редкость)	Без риска флюороза, но эффективность в защите зубов ниже
Альтернативные компоненты	Основной активный компонент — фторид	Обычно содержит натуральные компоненты (травы, гидроксиапатит), которые менее исследованы

Что такое флюороз?

Определение: Флюороз — это изменение цвета зубов, вызванное избытком фтора в раннем возрасте.

Причина: Чрезмерное потребление фтора в детском возрасте, чаще через воду или добавки, а не зубную пасту.



Миф 4. Флюороз — распространенная проблема

Миф: Правда: В странах, где соблюдается норма добавления фтора в воду и продукты, флюороз — редкость..

Вывод: При соблюдении рекомендаций по использованию фтора риск развития флюороза минимален.

Факт: Зубные пасты с фтором рекомендованы стоматологами

Объяснение: Большинство стоматологических ассоциаций рекомендуют использовать зубные пасты с фтором для профилактики кариеса.

Почему: Эффективность фтора в профилактике разрушения зубов доказана многочисленными исследованиями.



Безопасна ли зубная паста с фтором?

Ответ: Да, при правильном использовании зубная паста с фтором безопасна и эффективна.

Главное: Соблюдать рекомендации стоматологов и использовать продукт в соответствии с возрастом и потребностями.

Личная гигиена и дозы фтора

- **Совет:** Важно соблюдать правила личной гигиены: чистить зубы 2 раза в день, не глотать пасту и не использовать её в избыточных количествах.
- **Дозировка:** Большинство взрослых должны использовать пасту размером с горошину, а дети — половину этой дозы.



ФАКТЫ ПРОТИВ МИФОВ

Краткий обзор: Мы развенчали следующие мифы:

- **Фтор** — это яд (нет, в малых дозах он безопасен).
- **Фтор** вызывает опасные заболевания (нет, это не подтверждено).
- **Флюороз** — распространенная проблема (редкость при соблюдении норм).