

Фтор

Способен ли фтор остановить кариозный процесс, какие средства назначают детям в период формирования зубов и зачем фторируют водопроводную воду

Дата публикации: 16.04.2014

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/fluorine>

Фтор снижает риск развития кариеса. Этот факт был установлен в 1940-х годах, когда ученые обнаружили, что в тех местах, где вода по естественным причинам содержит большее количество фтора, люди реже страдают от кариеса. Открытие подтвердили многие более поздние исследования. Более того, стало понятно, что фтор способен остановить кариозный процесс. Чаще всего кариес вызывает бактерия *Streptococcus mutans*, она превращает сахар или крахмал в кислоты, разрушающие зубную эмаль. Фтор снижает способность бактерии вырабатывать кислоту и одновременно укрепляет, реминерализирует эмаль.

Сколько нужно

В России считается, что взрослому человеку вне зависимости от пола необходимо получать 4 мг фтора ежедневно. По мнению западных специалистов, женщинам достаточно 3 мг в день.

ФТОР, мг/сутки	РФ	США
Мужчины	4,0	4,0
Женщины (старше 14 лет)	4,0	3,0
Младенцы, 0–6 месяцев	-	0,01
Младенцы, 7–12 месяцев	-	0,5
Дети, 1–3 года	1,0–4,0	0,7
Дети, 4–8 лет		1,0
Дети, 9–13 лет		2,0
Подростки (муж.), 14–18 лет		3,0

Источники

Фтор содержится в почве, пресной и морской воде, морепродуктах, чае и желатине. Обычно в водопроводной воде этот элемент также присутствует, но часто в недостаточном количестве. Известно, что для профилактики кариеса концентрация фтора в водопроводной воде должна составлять не менее 0,7 мг/л. Чтобы достичь этого показателя, воду фторируют.

Доступ к фторированной воде имеет более 60% населения США. В России дела обстоят хуже. Бывший главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко несколько лет назад сетовал, что надежных систем фторирования воды у нас в стране единицы. В 2011 году была утверждена федеральная целевая программа «Чистая вода». По мнению ее разработчиков, основная причина высокой

распространенности кариеса среди россиян — низкое содержание фтора в поверхностных водных источниках (водохранилищах, реках, озерах).

Может ли фторированная вода стать причиной рака? Дебаты на эту тему начались в 1991 году, когда одно исследование показало: у крыс, получавших воду с высоким содержанием фтора, чаще развивалась остеосаркома (злокачественная опухоль костной ткани). Тем не менее дальнейшие исследования с участием животных и людей не подтвердили связь между фторированной водой и онкологическими заболеваниями. Однако избыточное потребление фтора может привести к развитию флюороза (задержке солей фтора в костях), поэтому его содержание в воде не должно превышать 1,5 мг/л. В группе риска по развитию флюороза находятся жители регионов с повышенным содержанием фтора в воде.

Многочисленные исследования доказывают, что фторированная зубная паста помогает значительно реминерализовать эмаль и является эффективным средством профилактики кариеса. Специалисты также рекомендуют хотя бы раз в два года проходить процедуру покрытия фторлаком после чистки у стоматолога.

Что нужно знать родителям

1. Фторированную воду не следует использовать для приготовления молочной смеси детям младше 6 месяцев.
2. Фторированная паста не предназначена для детей младше 2 лет. Но, по мнению экспертов Американской стоматологической ассоциации (ADA), необходимо чистить молочные зубы, как только они прорезались, используя крохотный мазок зубной пасты.
3. Дети младше 6–7 лет должны чистить зубы в присутствии взрослого, который проследит, что ребенок выплюнул пасту.

Есть средства, которые назначают ребенку в период формирования зубов. Во Франции и других странах популярны фторированное молоко для детей и таблетки с фтором.

Препараты фтора

Различные средства (капли, пастилки, таблетки) с фтором предназначены для детей с высоким риском развития кариеса и только в том случае, если содержание этого элемента в питьевой воде недостаточно. Назначать и контролировать прием препаратов фтора должен врач, это особенно важно, если ребенок младше 6 лет.

Таблетки и пастилки с фтором нужно жевать или рассасывать 1–2 минуты перед проглатыванием, чтобы усилить местное воздействие. За час до и в течение часа после приема препарата не следует есть и пить молочные продукты. Во время лечения нельзя бесконтрольно принимать кальций, магний и препараты железа. Сначала посоветуйтесь с врачом.

Автор: Лидия Бузын — врач-терапевт, клинический гемостазиолог.