

سمعة غير مستحقة؟

الفلورايد



هيدروكسي أباتيات



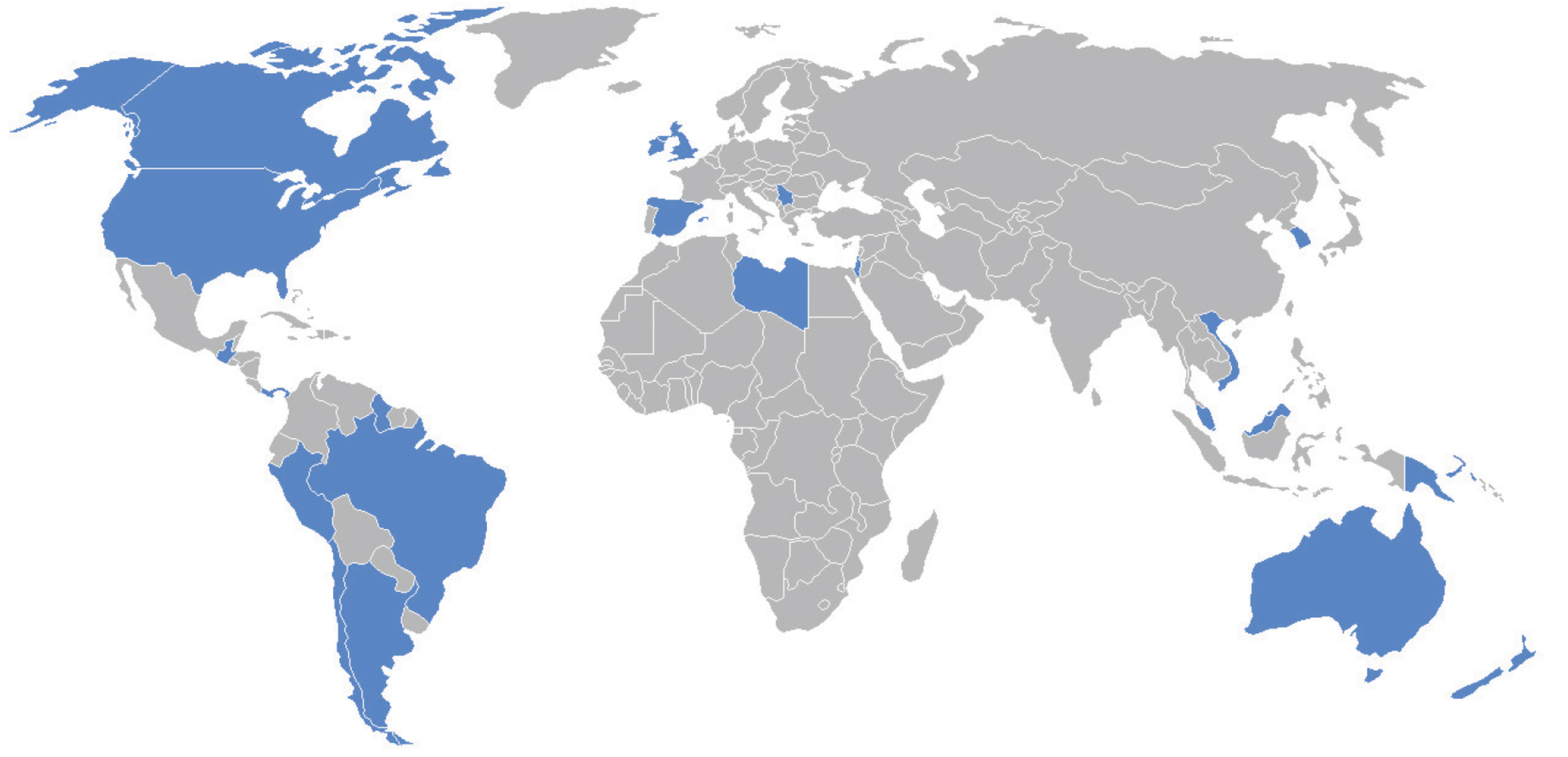
فلور أباتيات

المكون الأساسي لمينا الأسنان، ويمكن إذابته في الظروف الحامضية. يمكن تعويض الأيونات المفقودة بواسطة الأيونات الموجودة في اللعاب، وتتكون الفجوات عندما يصبح معدل الاستبدال أقل من معدل الفقدان.

يمكن لأيونات الفلورايد أن تحل محل أيونات الهيدروكسيد في الهيدروكسي أباتيات مكونة الفلور أباتيات الذي يكون أقوى وأكثر مقاومة للظروف الحامضية، وينتج عن ذلك انخفاض كبير في معدل تكون الفجوات.



دول تمتلك برامج فلورة اصطناعية
35 دولة 377 مليون نسمة



هناك 28 دولة أخرى توفر الماء المفلور طبيعياً لأكثر من 280 مليون نسمة. وبعض الدول التي لا تفلور الماء تفلور ملح الطعام، (مثل ألمانيا وسويسرا وفرنسا) وبعض الدول تفلور الحليب. معاجين الأسنان المفلورة تساهم أيضاً في التقليل من معدلات تسوس الأسنان عالمياً.

حقائق عن الفلورة

1 تقلل الفلورة من تسوس الأسنان
تقلل الفلورة من وجهة نظر بعض الدراسات تسوس الأسنان بنسبة 29%، وهي فعالة لدى الصغار والكبار.

2 الفلورة لا تسبب السرطان
لا وجود لرابط إحصائي واضح بين مستويات الفلورايد في المواد المفلورة اصطناعياً وبين السرطان ومعدل الذكاء ومتلازمة داون.

3 يمكن للفلورة أن تسبب تسمماً طفيفاً
طبيب الأسنان هو الوحيد القادر على تشخيص التسمم الطفيف بالفلورين، ولا يسبب التسمم الطفيف ألماً ولا يؤثر على صحة أو وظيفة الأسنان.

4 يحتوي الماء على الفلورايد طبيعياً
يوجد الفلورايد وبمستوى ما في غالبية المياه الطبيعية وفي المياه المعبأة. ولكنه لا يكون ضمن المستوى المثالي 1 ملغم لتر دائماً.

قد يحدث تسمم الهيكل العظمي بالفلورين عند الذين تناولوا 10 - 20 ملغم من الفلورايد يومياً ولمدة 20 عاماً.

1 ملغم من الفلورايد لكل لتر
الكمية الموصى بها لـ 3 لتر = 3 ملغم يومياً



1450 ملغم من الفلورايد لكل لتر
تنظيف الأسنان مرتين = 0.4 ملغم يومياً



أقل بكثير من 10 - 20 ملغم يومياً

يحتوي الشاي في الواقع على كمية فلورايد أكبر من الماء، حوالي 1.0 إلى 2.0 ملغم، وإن تم احتساب هذه الكمية أيضاً فإنك ستبقى دون المدى (10 - 20 ملغم يومياً).



© COMPOUND INTEREST 2014 - WWW.COMPOUNDCHEM.COM
SHARED UNDER A CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENCE
FOR FURTHER INFORMATION AND REFERENCES FOR THE INFORMATION IN THIS GRAPHIC, GO TO WWW.COMPOUNDCHEM.COM/22/07/2014/FLUORIDE

