

《Шүдний эрүүл ахуй болон фторын түрхлэг》

Фтор түрхэж, өдөр бүр шүдээ угааж хорхойтохоос сэргийлье!

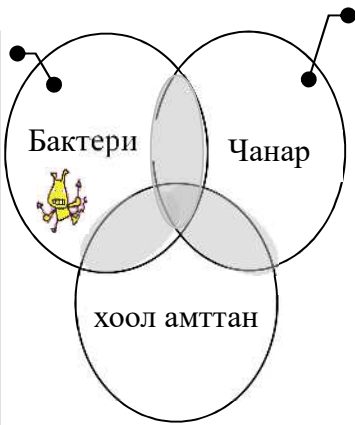
● Шүд яагаад хорхойтдог вэ?

Шүдний чанар, Хоол хүнс, Бактери зэрэг 3 үндсэн шалтгаанаас үүдэн тодорхой хугацааны дараа шүд хорхойтох өвчин үүсдэг.

Хорхойтохоос сэргийлэх 3 үндсэн арга

Шүд угаах

Хүүхэд өөрөө шүдээ угааж чадахгүй тул хоолны дараа болон унтахын өмнө шүдийг нь угааж өгнө. Шүдийг ар талаас нь эхэлж угааж өгнө. Дээд шүд уруултай ойр тул угаалгахдаа дүргүйцэх нь элбэг байдаг тул хуруугаараа уруулыг нь дээш өргөөд угааж өгвөл тохиромжтой.



Фтор

Фтор нь шүдийг бэхжүүлж, хорхойтохоос сэргийлдэг тул шүдний эмнэлэгт фторын түрхлэг түрхүүлэх, худалдаалагдаж буй фтортой оо болон ам зайлагч хэрэглээрэй.

Хоол хүнсний тэнцвэртэй байдлыг хангах

- ① Сайн зажилж идэх
- ② Сахарын хэрэглээг багасгах
- ③ Амтанг байнга идэхгүй байх

Чихэрлэг зүйл идэж уусны дараа болон байнга амттан иддэг зуршилтай шүдний хорхойны бактери тун хурдан үүсэж бий болдог.

Шүд хамгаалах фтортой бүтээгдэхүүнүүд

① Фторын түрхлэг

Шууд шүдэнд түрхэх ба хөвөнтэй саваа эсвэл сойзоор түрхэнэ.

Фторын хэмжээ 9.000ppm байна.

Шүдний эмнэлэг боолн шүдний мэргэжилтэн дээр очно. Жилд 3-4 удаа очно.

② Фтортой оо

Фторын агууламж 1.000ppm байдаг оог хэлнэ. Өдөр бүр ийм оогоор угаахад ① -тэй адил үр дүнтэй.

③ Фтортой ам зайлагч

Фторын агууламж 250~900ppm бүхий уусмалаас 5~10 мл-ийг балгаж, 30 секундээс ~1 минут орчим зайлна. Амаа сайн зайлж чаддаг болдог 4 настай үеэс эхлээд шүд ургаж дуусах үндсэн шат болох дунд сургуулийн үе хүртэл зайлахад тохиромжтой.

● Фтор гэж юу вэ?



Фтор нь байгаль дээр түгээмэл тархсан нэгдлийн нэг бөгөөд хүнс болон хүний биед агуулагддаг ба амт үнэргүй байдаг. Энгийн үед хоол хүнснээс авдаг фторын хэмжээ шүд хорхойтохоос сэргийлж чаддаггүй.

● Фтор найдвартай юу?

Фторын тохирсон тун нь биед тэжээл болох шүд хорхойтохоос сэргийлэх ч хэтрүүлж хэрэглэвэл хор болно.

1 л ундны уснаас нэг өдөрт авах фторын хэмжээ 0.1ppm бөгөөд олон жил дараалан өдөрт 2ppm фторыг ундны уснаас авахад шүдний өнгөр гэмтэж, 8ppm болоход ясны сийрэгжилт болох хувь өндөр болдог. Энэ архаг хордолт гэж хэлж болно.

Мөн биеийн жин 1 кг тутамд 2 мг-аас дээш фтор (10 кг жинтэй хүүхэд 20 мг фторыг нэг дор авахад бөөлжих дотор муухайрах зэрэг хордлогын шинж илэрнэ.

Шүдний эмнэлэг болон дэлгүүрт худалдаалагдаж буй бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхэд дээрх хордлогын тохиолдол гарсан тохиолдол бараг үгүй. Тогтсон хэмжээг баримтласан үед ямар ч сөрөг нөлөө гарахгүй.

Фторын агууламж ийн (ppm) талаар

Rpm гэдэг нь 1.000.000 хуваасны 1 тэй тэнцэх хэмжээ юм. Жишээ нь 1 кг-д 1 мг фтор агуулагдаж байгаа гэвэл тухайн фторын агууламжийг 1 ppm гэнэ.