



بهترین راه های پیشگیری از سیاه شدن دندان در اثر قطره آهن

مکمل آهن و لکه دندان

تغذیه کافی نقش عمده ای در رشد و نمو جسمی دارد. علاوه بر این، نیازهای تغذیه ای ممکن است بسته به اندازه بدن، فعالیت بدنی و وضعیت سلامتی متفاوت باشد. آهن به عنوان عنصری مهم مورد نیاز بدن انسان در نظر گرفته می شود و در تمام بافتهای زنده از جمله مینا، عاج و پالپ دندان یافت می شود. گزارشات بسیاری مبنی بر وجود ارتباط بین کمبود آهن و پوسیدگی های دندانی ارائه شده است. کودکان همچنین برای رشد و نمو و همچنین سنتز گلبول های قرمز به آهن نیاز دارند. بیشترین میزان آهن در بدن انسان در هموگلوبین موجود در گلبول های قرمز وجود دارد که وظیفه مهم آن انتقال اکسیژن از ریه ها به بافت ها است. در یک مطالعه گفته شده است احتمالاً آهن از

پوسیدگی دندان جلوگیری می کند زیرا باعث افزایش مقاومت مینای دندان می شود. بعلاوه، نمکهای آهن، تولید اسید توسط باکتریهای دهان و همچنین تعداد باکتری استرپتوکوک موتانس (عامل عمده مشکلات دهان و دندان) را در پلاک دندان کاهش می دهند. مکمل های آهن در ایران اغلب به صورت قطره آهن هستند. ترکیبات آهن خوراکی که در بازار ایران موجود است، عمدتاً سولفات آهن است که طعم بدی دارد و باعث تغییر رنگ دندانهای شیری می شود و برای کودکان و والدین ناخوشایند است. رنگ گرفتن دندانها عارضه ای همگانی نیست ولی برخی مطالعات شیوع رنگ گرفتن دندان را در بیش از 50 درصد دریافت کنندگان مکمل آهن ذکر کرده اند. قطره آهن عموماً برای کودکان 6 الی 24 ماه تجویز میشود.



Namnak.com

داشتن هرگونه تخلخل در سطح دندان و همچنین بهداشت دهانی پایین میتواند منجر به رنگ گرفتن دندان شود. تغییر رنگ های ناشی از آهن می توانند هم در لایه های خارجی دندان شکل بگیرند و هم در لایه های داخلی. در صورتی که در لایه های خارجی دندان این تغییر رنگ دیده شود پاک کردن آن آسان می باشد ولی اگر به لایه های داخلی تر نفوذ کند درمان آن مقداری دشوار است.

جذب آهن از قطره آهن توسط سطوح سالم دندانهای شیری کمتر است و بنابراین تغییر رنگ کمتری در چنین سطوحی اتفاق می افتد. اما، با افزایش انرژی سطح دندان ها که به دلیل ایجاد ضایعات لکه سفید یا پوسیدگی بر روی سطوح مینا رخ میدهد، میزان جذب آهن و میزان تغییر رنگ بر این اساس افزایش می یابد. رنگ گرفتن دندانهای شیری به عنوان نگرانی رایج والدین در نظر گرفته می شود زیرا می تواند باعث

کاهش ارتباطات اجتماعی و عزت نفس کودکان به دلیل
ظاهر تیره و نازیبای دندان ها شود.



چنین تغییر رنگ هایی نیز می تواند با پوسیدگی اشتباه
شود. کمبود دانش در مورد چنین تغییر رنگی دلیل
اصلی مراجعه مکرر والدین به دندانپزشکان اطفال است.
والدین گاهی قطره آهن را قطع میکنند چرا که از لکه
های سیاه روی دندان کودکان میترسند در حالی که
برای رشد و نمو آنها حیاتی است.
*اضافه کردن آهن به نوشیدنی های اسیدی مثل آب
پر تغال سبب کاهش سختی دندان میشود.
*مصرف تخم مرغ و سبزیجات با اثر بر بزاق باعث
کاهش پوسیدگی میشود.
*بعضا گفته میشود مصرف آهن به شکل قرص تغییر
رنگ را کاهش میدهد ولی این ادعا کاملا اثبات نشده
و بنابراین قابل اعتماد نیست.

کدام مکمل آهن جذب رنگ کمتری بر روی دندان دارد؟

در یک مطالعه 4 نوع مکمل آهن موجود در بازار ایران مورد
بررسی قرار گرفته است.:

در این مطالعه نتیجه گیری شد که در صورت استفاده از
ترکیبات مختلف آهن در یک دارو میزان رنگ دهی آن کمتر
می شود. در مطالعه ای دیگر نتیجه گیری شد که مکمل
آهن تولید شده در دانشگاه داروسازی مشهد تغییر رنگ
کمتری دارد.

دلیل کم بودن تغییر رنگ ناشی از Ferbolin در این
مطالعه بنظر می رسد به دلیل نبود ویتامین C در آن می
باشد زیرا که این ویتامین ساختار متخلخل ساز دارد. در
نهایت نتایج نشان دادند که Irovit و Ferroglobin و
Ferrodop حاوی ویتامین C میزان تغییر رنگ زیادی
داشتند

کمترین تغییر رنگ در طی 72 الی 96 ساعت مربوط به
Ferbolin و بیشترین تغییر رنگ، در Ferroglobin
دیده شد.



Tehran
Pharmacy

نام	موارد تشکیل دهنده (یک میلی لیتر)	کشور/ شرکت	سایر خواص
فربولین	125 میلی گرم آهن سولفات هپتاهیدرات	شهر دارو ، شهریار ، ایران	حاوی 1.5 میلی گرم سدیم ساکارین است
فرودروپ	125 میلی گرم سولفات آهن هپتاهیدرات	دنیای بهداشت ، شهریار ، ایران	حاوی 1.5 میلی گرم سدیم است ساخارین و 0.01 میلی گرم از اسید اسکوربیک
آیروویت	75 میلی گرم سولفات آهن	ویتان ، آلمان	طعم مطبوع
فروگلوبین	10 میلی گرم سولفات آهن	ویتابیوتیکس ، انگلستان	حاوی ویتامین B1 ، B2 ، B6 ، B12 ، C ، اسید فولیک ، روی ، آهن ، مس و کلسیم است

تهیه کنندگان: فائزه نبوی، بهناز کریم زاده، اشکان
غفاری، زهرا کاه فروشان، فائزه هادی نیا، امیرحسین
دوگوهر، مهدی هادیلو، غزل و کیمیا پورعباس