

## FLUOROPROFILASSI

Il fluoro svolge un'importanza fondamentale nella prevenzione della carie ed è necessaria per tutti gli individui.

Normalmente il fabbisogno giornaliero di fluoro va da 1.5 a 4 mg.

Vie d'assunzione di fluoro:

- lo troviamo nelle acque potabili (varia in base al suolo di estrazione) ed in diversi alimenti raggiungendo concentrazioni importanti nel pesce e nei frutti di mare, anche the, patate (soprattutto la buccia), cereali, birra, spinaci ed altri vegetali rappresentano buone fonti di fluoro
- via topica, attraverso l'uso di paste dentifrice, collutori e gel a contenuto di fluoro o applicazioni professionali dal dentista / igienista dentale
- via sistemica, indicata per tutti i bambini fino ai 6 anni di età che vivono in aree in cui la concentrazione dell'oligoelemento nelle acque è < 0,6 ppm, cioè la quasi totalità, ad eccezione delle aree vulcaniche, attraverso l'utilizzo di integratori in gocce o pastiglie

### consigli di assunzione per fasce d'età

**0-6 mesi:** non necessitiamo di integrazione

**6 mesi - 3 anni:** somministrare 0,25 mg/die di fluoro con gocce, no utilizzo di dentifricio o collutori

**da 3 a 6 anni:** somministrare 0,50 mg/die di fluoro con gocce o pastiglie, possibile utilizzo di dentifricio (senza fluoro)

**da 6 ai 12 anni:** uso di un dentifricio contenente 1000 ppm di fluoro, 2 volte al giorno

**dai 12 anni:** uso di un dentifricio con contenuto maggiore di 1000 ppm di fluoro, 2 volte al giorno

### ultimi consigli utili

Quando la somministrazione di fluoro va oltre le dosi consigliate, come avviene ad esempio in zone in cui l'acqua potabile è particolarmente ricca in fluoro, potrebbe esserci il rischio di incorrere nella fluorosi.

È quindi necessaria un'accurata supervisione della quantità di fluoro somministrato al bambino nei primi anni di vita.

Non somministrare integratori di fluoro in caso di carenza e/o malassorbimento di calcio nel bambino, potrebbe entrarne in conflitto ed accentuarne la problematica.