



۱. استفاده از فلوراید

یون فلوراید وارد ساختار بلور دندان می‌شود و آن را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌کند. راه‌های دریافت فلوراید، به دو روش موضعی و سیستمیک امکان‌پذیر است. روش سیستمیک، از طریق موادی مانند آب آشامیدنی یا مواد خوراکی مانند تخم‌مرغ، ماهی، میگو، چای، سیب، موز و انجیر صورت می‌گیرد و روش موضعی، با کاربرد برخی از خمیردندان‌ها، ژل فلوراید، وارنیش فلوراید و دهانشویه فلوراید صورت می‌گیرد.

۲. ژل و وارنیش فلوراید

صرف‌نظر از میزان فلوراید در آب، ژل و وارنیش فلوراید، یکی از بهترین و کم‌خطرترین روش‌ها برای افزایش دسترسی به فلوراید موضعی است (شکل ۳۳). به‌کاربردن این روش‌ها به میزان دو بار در سال (که باید توسط فرد آموزش‌دیده بکار برونند) باعث کاهش متوسط بروز پوسیدگی تا ۳۷ درصد در دندان‌های شیری و تا ۴۳ درصد در دندان‌های دائمی می‌شود.



شکل ۳۳. نمایی از ژل و وارنیش فلوراید

۳. فیشور سیلانت (شیاربند)

دندان‌های تازه-رویش‌یافته، نسبت به پوسیدگی مستعدتر هستند. برای جلوگیری از ایجاد این پوسیدگی‌های زودهنگام، از ماده‌ای شبیه مواد ترمیمی به‌منظور پوشش شیارهای عمیق این دندان‌ها استفاده می‌شود. اولین دندان دائمی، در سن ۶ سالگی در داخل دهان ظاهر می‌شود. این دندان بسیار مهم، اولین دندان آسیای بزرگ (ششمین دندان از خط میانی) است.



بیشتر افراد، این دندان را به اشتباه، دندان شیری تلقی می‌کنند. شیاربند برای بستن شیارهای عمیق این دندان و دندان‌های آسیای بزرگ دوم و در مواردی، دندان‌های آسیای کوچک مؤثر است (شکل ۳۲).



شکل ۳۲. نمایی از دندان فیشور سیلانت شده