

إضافة الفلورايد إلى الماء تحمي اسنانك طوال حياتك



- ### حقائق هامة
- تساعد إضافة الفلورايد إلى الماء على حماية الأسنان من التسوس
 - تساعد إضافة الفلورايد إلى الماء في منع حدوث الألم والمعاناة
 - تعتبر عملية إضافة الفلورايد إلى الماء مفيدة للجميع
 - إضافة الفلورايد إلى الماء طريقة مأمونة وفعّالة
 - يستخدم معظم الاستراليين الماء المحتوي على الفلورايد
 - لا تغير إضافة الفلورايد إلى الماء من طعم الماء أو رائحته

القرى والمدن التي تستخدم مياهاً للشرب تحتوي على الفلورايد في فكتوريا



خط الهاتف الخاص بالمعلومات المرتبطة بإضافة الفلورايد إلى

الماء 1800 651 723

www.health.vic.gov.au/environment/water/fluoridation.htm

منشورات دائرة الخدمات الإنسانية التابعة لحكومة فكتوريا، ملبورن فكتوريا
مايو ٢٠٠٧

حقوق الطبع محفوظة لولاية فكتوريا، دائرة الخدمات الإنسانية، ٢٠٠٧
مرخصة من حكومة ولاية فكتوريا، ٥٠ شارع لونزديل، ملبورن

رسالة من كبير مسؤولي الصحة في فكتوريا

تسوس الأسنان هو مرض يصيب الأطفال والراشدين ويمكن أن يسبب ألماً مبرحة ومعاناةً بالغة. وعندما يكون تسوس الأسنان كبيراً فإنه من الممكن أن يؤثر على شكل الإنسان ومظهره واحترامه لذاته وتفاعله مع الآخرين، ومن الممكن أن يؤدي أيضاً إلى صعوبة في التحدث أو المضغ. ويمكن أن يستغرق علاج تسوس الاسنان الكثير من الوقت وأن يكون مكلفاً من الناحية المالية. ويحتاج الأطفال في بعض الأحيان إلى إخضاعهم لتخدير عام لعلاج تسوس الأسنان لديهم.

وتساعد عملية فلردة الماء أي إضافة الفلورايد إليه على حماية الأسنان من التسوس، وهي الطريقة الأنجع لإتاحة المجال أمام الجميع للانتفاع بفوائد الفلورايد.

وقد أظهرت الدراسات العلمية أن إضافة الفلورايد إلى الماء تعتبر طريقة مأمونة وفعّالة للحد من تسوس الأسنان على الرغم من الاستخدام الواسع لأنواع معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. وفي ولاية فكتوريا تبين أن الأطفال الذين يعيشون في مناطق أضيف الفلورايد إلى الماء فيها يعانون من تسوس الأسنان بنسبة تقل كثيراً عن الأطفال في المناطق التي لم يضاف الفلورايد إلى الماء فيها.

ومن الجدير بالذكر أن أكثر من ثلاثة أرباع سكان ولاية فكتوريا يستخدمون مياه الشرب ذات الفلورايد الطبيعي أو المضاف، ومعظمهم يعيشون في مناطق تابعة لملبورن العاصمة. ومن المؤكد أن إضافة الفلورايد إلى الماء تعد طريقة فعّالة وغير مكلفة تقدّم بالتساوي للجميع بهدف الحد من تسوس الأسنان لدى الأطفال والبالغين على حد سواء.

د. جون كارني

كبير مسؤولي الصحة في فكتوريا

الاعتناء بأسنانك؟

- من الهام أن تعتني بأسنانك طوال حياتك. ولا شك أن تناول الأطعمة والأشربة الصحية وتنظيف الأسنان بانتظام باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بالإضافة إلى الفحص الدوري للأسنان، كلها عوامل تساعد على إبقاء أسنانك ولثتك في وضع صحي جيد.

ما هو الفلورايد؟

- الفلورايد هو عنصر يُنتج طبيعياً ويساعد في حماية الأسنان من التسوس. ويحدث تسوس الأسنان عندما تدمر الأحماض السطح الخارجي للضرس. وتنتج الأحماض من السكر عن طريق البكتيريا الموجودة في الفم. ويمكن للفلورايد أن يحد من كمية الأحماض المنتجة، والأهم من ذلك أن الفلورايد يمكن أيضاً أن يعالج الضرر قبل أن يصبح دائماً.

ما هي 'فلرْد' الماء (إضافة الفلورايد إلى الماء)؟

- 'فلرْد' الماء هي عملية تعديل المستوى الطبيعي للفلورايد في مياه الشرب إلى مستوى يساعد على حماية الأسنان من التسوس. وفي فكتوريا يتم التحكم بدرجة كبيرة بكمية الفلورايد التي تضاف إلى الماء، وتخضع هذه الكمية للمراقبة من أجل المحافظة على مستوى ١ ملليجرام من الفلورايد لكل لتر من الماء.

إضافة الفلورايد إلى الماء تساعد في حماية الأسنان من التسوس

- يساعد توفير مستويات متدنية ومستمرة من الفلورايد في الفم على حماية الأسنان من التسوس، فالفلورايد الموجود في مياه الشرب التي تستخدمها يساعد باستمرار في معالجة الأضرار التي تلحق بالأسنان.
- الأطفال في فكتوريا الذين يعيشون في مناطق أضيف الفلورايد إلى الماء فيها يعانون من تسوس الأسنان بدرجة تقل كثيراً عن الأطفال في المناطق التي لم يُضف الفلورايد إلى الماء فيها.

إضافة الفلورايد إلى الماء تساعد في منع حدوث

الألم والمعاناة

- تساعد عملية إضافة الفلورايد إلى الماء في منع حدوث الألم والمعاناة الناجمين عن تسوس الأسنان. وعندما يكون تسوس الأسنان كبيراً فإنه من الممكن أن يؤثر على شكل الإنسان ومظهره واحترامه لذاته وتفاعله مع الآخرين وقدرته على تناول الطعام والمضغ. وفي حالة فقدان الأسنان اللبنيّة في وقت مبكر جداً بسبب تسوسها فإن الأمر قد يتطلب لاحقاً علاجاً لتقويم اعوجاج الأسنان الدائمة.

إضافة الفلورايد إلى الماء مفيدة للجميع

- تساعد إضافة الفلورايد إلى الماء في حماية الأسنان من التسوس في كافة الأعمار بدءاً بالأطفال الصغار وانتهاً بكبار السن.
- تعتبر إضافة الفلورايد إلى الماء عملية عادلة ينتفع من خلالها كافة أفراد المجتمع بفوائد الفلورايد بعض النظر عن أعمارهم أو مستواهم التعليمي أو مستوى الدخل لديهم.
- تعتبر إضافة الفلورايد إلى الماء أكثر الطرق فعالية في الحد من تسوس الأسنان لدى كافة فئات المجتمع.

إضافة الفلورايد إلى الماء طريقة مأمونة وفعّالة

- تبين بالدليل العلمي أن إضافة الفلورايد إلى الماء تعتبر طريقة مأمونة وفعّالة تساعد في حماية الأسنان من التسوس على مدى حياة الإنسان.
- تحظى عملية إضافة الفلورايد إلى الماء بدعم العديد من المنظمات في كافة أرجاء العالم بما فيها منظمة الصحة العالمية والاتحاد العالمي لطب الأسنان والمجلس الوطني للأبحاث الصحية والطبية وجمعية طب الأسنان الاسترالية والجمعية الطبية الأسترالية وجمعية الصحة العامة الأسترالية.
- قد تساور بعض الناس الشكوك من أن إضافة الفلورايد إلى الماء ربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة كالسرطان أو كسور العظام أو التشوهات الخلقية عند الولادة أو داء الزهايمر أو الحساسية. ولا تُظهر أفضل الأدلة العلمية أية علاقة بين إضافة الفلورايد إلى الماء وأي من هذه الأمراض أو الحالات.

يستخدم معظم الأستراليين مياه شرب أضيف إليها الفلورايد

- يستخدم معظم الأستراليين منذ أكثر من ٣٠ عاماً مياه الشرب التي أضيف إليها الفلورايد. وتستخدم كافة مدن العواصم في أستراليا ما عدا بريزبن مياه الشرب التي أضيف إليها الفلورايد.
- يستخدم أكثر من ثلاثة أرباع سكان ولاية فكتوريا مياه الشرب ذات الفلورايد الطبيعي أو المضاف.

لا تؤدي إضافة الفلورايد إلى الماء الذي تشربه إلى تغيير طعم الماء أو رائحته

- ليس للفلورايد طعم أو رائحة، لذا فإن إضافة الفلورايد إلى الماء لا تؤدي إلى تغيير طعم مياه الشرب أو رائحتها.

التسمم الفلوري للأسنان

- التسمم الفلوري للأسنان هو حالة يمكن أن تحدث في بعض الأحيان إذا حصل الأطفال الصغار على نسبة كبيرة من الفلورايد. وتظهر هذه الحالة عادةً على شكل خطوط أو نقاط بيضاء لؤلؤية رقيقة للغاية على الأسنان ولا تلاحظ إلا بصعوبة بالغة.
- لا يمكن أن يحدث التسمم الفلوري للأسنان بعد اكتمال تكوّن الأسنان ولا يؤثر على وظيفة الأسنان.
- لا يؤثر التسمم الفلوري للأسنان على الصحة العامة للإنسان وسويتها.
- تحتوي أقراص الفلورايد ومعجون الأسنان الذي يكون الفلورايد الموجود فيه قوي المفعول على نسبة عالية من الفلورايد وتساهم في إمكانية حدوث التسمم الفلوري للأسنان إذا استخدمها الأطفال الصغار. وسواء كان الماء الذي تستخدمه يحتوي على الفلورايد أم لا فمن الأهمية بمكان أن يتم الالتزام بالآتي:
- أن تنبّه الأطفال إلى ضرورة عدم ابتلاع معجون الأسنان
- أن يتم تنظيف أسنان الأطفال الذين لم يبلغوا ١٨ شهراً من العمر باستخدام الماء دون معجون الأسنان. وقد يوصي الأخصاصي الصحي باستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الفلورايد للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٨ شهراً.
- بالنسبة للأطفال ما بين ١٨ شهراً و٥ سنوات استخدم كمية من معجون الأسنان الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الفلورايد لا تزيد في حجمها عن حبة البازلاء ووزعها على طول فرشاة الأسنان. وقد يوصي الأخصاصي الصحي باستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على النسبة الاعتيادية من الفلورايد بالنسبة للأطفال في هذه الفئة العمرية.
- استخدم معجون الأسنان الذي يحتوي على النسبة الاعتيادية من الفلورايد بالنسبة للأطفال من سن السادسة.
- توقف عن استخدام الفلورايد الموجود على شكل أقراص أو قطرة أو مَعِينِ سِوَاءَ كان الفلورايد مضافاً إلى الماء الذي تشربه أم لم يكن.