

Victoria Eyaleti Sağlık Müdürlüğü Baş Yetkilisinden bir Mesaj

Diş çürümeleri hem çocukları hem de yetişkinleri etkileyen, önemli seviyede ağrıya ve rahatsızlığa sebep olan bir hastalıktır. İleri seviyede diş çürümeleri dişin görüntüsünü, kişinin kendine güvenini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilir ve ayrıca konuşurken ve çiğnerken zorlanmaya yol açabilir. Diş çürümelerinin tedavisi hem zaman açısından hem de maddi açıdan masraflıdır ve bazı durumlarda çocuklardaki diş çürümelerini tedavi etmek için genel anesteziye ihtiyaç duyulabilir.

Çeşme suyunun floridlenmesi dişleri çürümeye karşı korur ve floridin yararlarından herkesin faydalanmasına imkan sağlayan en etkili yöntemdir.

Florid içeren diş macunu kullanımının yaygın olmasına rağmen, bilimsel araştırmalar çeşme sularının floridlenmesinin diş çürüğünü azaltmaya yönelik güvenilir ve etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Victoria eyaletinde, çeşme sularında florid bulunan bölgelerde yaşayan çocuklarda florid bulunmayan bölgelerde yaşayan çocuklara nazaran önemli ölçüde daha az diş çürümmesine rastlanmaktadır.

Victoria eyaleti nüfusunun üçte birinden daha büyük bir kesimi, çeşme suyunun doğal olarak bulunan ya da sonradan ilave edilmiş florid içeren su tüketmektedir. Bu kişilerin çoğu Melbourne semtlerinde yaşayanlardır. Çeşme sularının floridlenmesi hem çocuklarda hem de yetişkinlerde diş çürümelerini önlemeye yarayan etkili, ucuz ve sosyal eşitliği sağlayan bir yöntemdir.

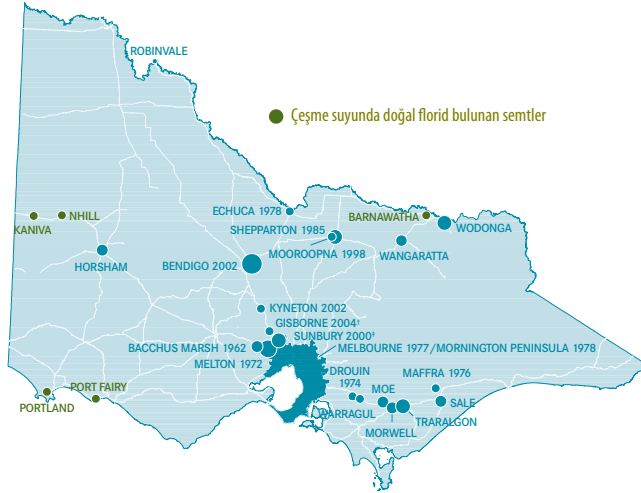
Dr John Carnie

Victoria Eyaleti Sağlık Müdürlüğü Baş Yetkilisi

Temel Gerçekler

- Çeşme suyunun floridlenmesi dişleri çürümeye karşı korur
- Çeşme suyunun floridlenmesi ağrıları ve rahatsızlıkları önlemeye yardımcı olur
- Çeşme suyunun floridlenmesi herkes için faydalıdır
- Çeşme suyunun floridlenmesi güvenilir ve etkilidir
- Avustralya nüfusunun çoğu floridlenmiş su tüketmektedir
- Çeşme suyunun floridlenmesi suyunuzun tadını ya da kokusunu etkilemez

Victoria eyaletinde içme suyunun florid bulunan semtler ve şehirler



Çeşme suyunun floridlenmesiyle ilgili bilgilendirme hattı 1800 651 723

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

Victoria Hükümeti Toplum Hizmetleri Bakanlığı tarafından yayımlanmıştır.
Mayıs 2007

© Telif hakkı Victoria Eyaleti, Toplum Hizmetleri Bakanlığına aittir, 2007
Victoria Eyaleti Hükümeti tarafından izin verilmiştir, 50 Lonsdale Street, Melbourne.

Protecting teeth throughout life
Water fluoridation

Turkish

Ömür boyu dişlerin korunması Çeşme suyunun floridlenmesi



Dişlerinizi bakımlı tutmak

- Bir ömür boyu dişlerinizi bakımlı tutmak çok önemlidir. Sağlıklı yiyecek ve içecek tüketmek, dişlerinizi floridli diş macunuyla düzenli olarak fırçalamak ve diş hekiminiz tarafından sık sık muayene olmak dişlerinizin ve diş etlerinin sağlıklı kalmasını sağlayacaktır.

Florid Nedir?

- Florid çürümeye karşı dişleri korumaya yardımcı olan doğal bir elemandır. Dişin dış yüzeyinin asit tarafından tahrip olması çürümeye yol açar. Bu asit şeker aracılığıyla ağız içindeki bakterilerden oluşur. Florid üretilen asit miktarını azaltabilir ve daha da önemlisi dişlerdeki zararı iyileştirerek bu zararın kalıcı olmasını önleyebilir.

İçme suyunun floridlenmesi nedir?

- Çeşme suyunda bulunan doğal florid seviyelerinin, çürümelere karşı dişleri korumaya yardımcı olacak bir düzeye getirilmesine su floridlenmesi denir. Victoria eyaletinde suya ilave edilen florid miktarının her bir litre su için 1 miligram florid seviyesinde olmasının muhafazası titizlikle kontrol edilmekte ve denetlenmektedir.

Çeşme suyunun floridlenmesi dişleri çürümeye karşı korur

- Ağız içinin sürekli olarak düşük miktarda floridle temas etmesi dişleri çürüklere karşı korumaya yardımcı olur. Belediye suyunuzdaki florid dişleriniz için sınırsız bir "tamir seti" gibidir.
- Victoria eyaletinde, çeşme sularında florid bulunan bölgelerde yaşayan çocuklarda florid bulunmayan bölgelerde yaşayan çocuklara kıyasla önemli ölçüde daha az diş çürümesine rastlanmaktadır.

Çeşme suyunun floridlenmesi ağrıları ve rahatsızlıkları önlemeye yardımcı olur

- Çeşme suyunun floridlenmesi diş çürümesinden kaynaklanan ağrı ve rahatsızlığı önlemeye yardımcı olur. İleri seviyede diş çürümelere dişin görüntüsünü, kişinin kendine güvenini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilir ve ayrıca konuşurken ve çiğnerken zorlanmaya yol açabilir. Çürüme sebebiyle süt dişleri erken kaybedilirse, ilerideki yaşlarda kalıcı dişlerin düzgün konumlandırılması için ortodontik müdahaleye ihtiyaç duyulabilir.

Çeşme suyunun floridlenmesi herkes için faydalıdır

- Çeşme suyunun floridlenmesi çok küçük yaştaki çocuklardan yaşlılara kadar her yaşta insanları diş çürümelerine karşı korumaktadır.
- Çeşme suyunun floridlenmesi, yaş, eğitim seviyesi ve gelir miktarı gözetmeksizin toplumun her üyesinin floridin faydalarından yararlanmasını mümkün kılan eşit bir yöntemdir.
- Çeşme suyunun floridlenmesi toplum çapında diş çürümelerinin azaltılmasındaki etkili çözümdür.

Çeşme suyunun floridlenmesi güvenilir ve etkilidir

- Bilimsel araştırmalar içme suyunun floridlenmesinin ömür boyu dişleri çürümeye karşı korumanın güvenilir ve etkili bir yolu olduğunu desteklemektedir.
- Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation), Dünya Diş Hekimleri Federasyonu (World Dental Federation), Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi (National Health and Medical Research Council), Avustralya Diş Hekimleri Birliği (Australian Dental Association), Avustralya Hekimler Birliği (Australian Medical Association) ve Avustralya Kamu Sağlığı Cemiyeti (Australian Public Health Association)'nin de aralarında bulunduğu bir çok uluslararası kurum çeşme suyunun floridlenmesini desteklemektedir.
- Bazı kişiler içme suyunun floridlenmesinin kansere, kemik kırılmalarına, doğum sakatlıklarına, Alzheimer hastalığına veya alerjilere sebep olabileceğinden endişe etmektedirler. Yapılan en iyi bilimsel araştırmalar içme suyunun floridli söz edilen durumlar arasında hiç bir bağ kurmamaktadır.

Avustralya nüfusunun çoğu floridlenmiş su tüketmektedir

- Avustralya nüfusunun çoğu 30 yılı aşkın bir zamandır floridli çeşme suyu tüketmektedir. Brisbane hariç, Avustralyanın her baş şehrinde belediye sularında florid bulunmaktadır.
- Victoria nüfusunun dörtte üçünden fazlası, içinde doğal olarak bulunan ya da yetkililer tarafından ilave edilmiş floridli su tüketmektedir.

Çeşme suyunun floridlenmesi suyunuzun tadını ya da kokusunu etkilemez

- Floridin herhangi bir tadı ya da kokusu yoktur. Dolayısıyla içme suyunun floridlenmesi suyunuzun tadını veya kokusunu etkilemez.

Diş florozu

- Diş florozu, bazen küçük çocukların aşırı miktarda florid tüketmesi sonucu gelişebilen bir diş sorunudur. Genellikle diş üzerinde ince beyaz çizgiler veya noktalar olarak gelişir ve hemen hemen hiç belirgin değildir.
- Gelişimini tamamlamış dişlerde diş florozu ilerlemez ve bu durum dişlerin işlevini etkilemez.
- Diş florozu genel beden ve ruh sağlığını etkilemez.
- Florid tabletlerindeki ve yüksek oranda florid içeren diş macunlarındaki florid seviyeleri çok yüksektir ve küçük çocuklar tarafından kullanıldığında diş florozunun oluşması riskini artırır. Çeşme suyunuzda florid bulunmasına veya bulunmamasına bakmaksızın aşağıdaki önerilere uymanız önemlidir:
 - çocuklara diş macununu yutmamalarını öğretmek
 - 18 aylık olmadan bebeğinizin dişlerini macun kullanmadan sadece suyla temizlemek. Sağlık uzmanları tarafından, 18 ayından küçük bir çocuğun dişlerinin az florid içeren bir macunla temizlenmesi önerilebilir
 - 18 ay ile beş yaş arasındaki çocuklar için diş fırçasının üzerine ince bir tabaka olarak sürülmüş, sadece bir bezelye tanesi kadar büyüklükte düşük floridli bir diş macunu kullanınız. Sağlık uzmanları bu yaş grubu için standart ölçüde florid içeren bir diş macunu önerebilir
 - 6 yaşından itibaren standart florid miktarı içeren diş macunu kullanınız
 - Suyunuzda florid olsa da olmasa da florid tabletlerinin, damlalarının, şekerlerinin tüketimine son veriniz.