

## Thông điệp của Giám Đốc Y Tế Victoria

Sâu răng là một chứng bệnh ảnh hưởng tới cả trẻ em lẫn người lớn, và có thể gây rất nhiều đau đớn và đau khổ. Ở mức độ nghiêm trọng, sâu răng có thể ảnh hưởng tới diện mạo, lòng tự trọng và khả năng giao tế, đồng thời còn có thể gây khó khăn cho việc nói và nhai. Việc chữa trị sâu răng có thể gây tốn kém thời gian và tiền bạc, và đôi khi trẻ em có thể cần phải được gây mê khi chữa trị sâu răng.

Nước florua hoá giúp bảo vệ răng khỏi bị sâu và là một cách hữu hiệu nhất để mọi người có thể nhận được những lợi ích của florua.

Các nghiên cứu khoa học đã chứng tỏ là nước florua hoá là một phương cách an toàn và hữu hiệu để giảm bớt tình trạng răng bị sâu, mặc dù hiện nay việc sử dụng kem đánh răng có florua rất phổ biến. Tại Victoria, các trẻ em sinh sống ở các khu vực có nước florua hoá ít bị sâu răng hơn những em sống trong vùng không có nước florua hoá.

Khoảng trên ba phần tư dân cư ở Victoria uống nước có chất florua tự nhiên hay florua được bổ thêm vào - hầu hết những người này sống tại các khu vực nội thành Melbourne. Nước florua hoá là một phương cách hữu hiệu, ít tốn kém và công bằng để làm giảm thiểu tình trạng sâu răng ở trẻ em và người lớn.

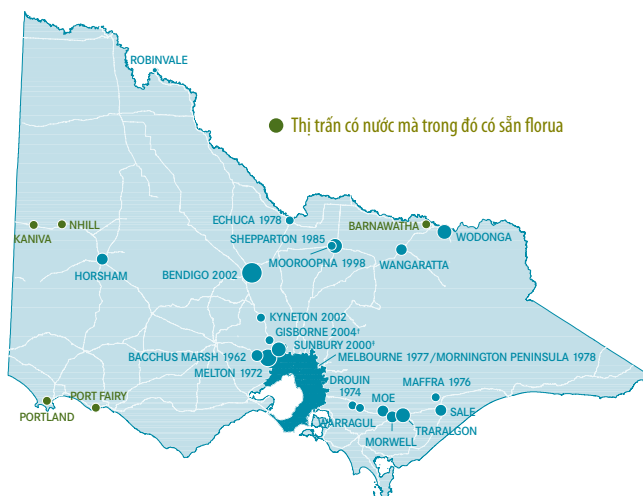


Bác sĩ John Carnie  
Giám Đốc Y Tế Victoria

## Những dữ kiện chính

- Nước florua hoá giúp bảo vệ cho răng không bị sâu
- Nước florua hoá giúp ngăn ngừa đau đớn và đau khổ
- Nước florua hoá mang lợi ích cho tất cả mọi người
- Nước florua hoá an toàn và hữu hiệu
- Hầu hết mọi người dân Úc đều có nước florua hoá để sử dụng
- Nước florua hoá sẽ không làm thay đổi mùi hay vị của nước

## Các thị trấn và thành phố trong Victoria có nước florua hoá để uống



## Đường dây thông tin về nước florua hoá 1800 651 723

[www.health.vic.gov.au/environment/water/fluoridation.htm](http://www.health.vic.gov.au/environment/water/fluoridation.htm)

Do Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh của Chính Phủ Victoria xuất bản  
Tháng Năm 2007

© Bản quyền của Tiểu Bang Victoria, Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh, 2007

Được sự phê chuẩn của Chính Phủ Tiểu Bang Victoria, 50 Lonsdale Street,  
Melbourne

Protecting teeth throughout life  
Water fluoridation

Vietnamese

## Bảo vệ răng suốt đời Nước florua hoá





## Chăm sóc răng của quý vị

- Chăm sóc răng suốt đời là một điều quan trọng. Thói quen ăn uống lành mạnh, đánh răng thường xuyên với loại kem có florua và thường xuyên đi nha sĩ để khám răng sẽ giúp cho răng và lợi của quý vị được tốt và khoẻ.

## Florua là gì?

- Florua là một nguyên tố xuất hiện tự nhiên nhằm giúp bảo vệ cho răng khỏi bị sâu. Sâu răng xảy ra khi chất a-xít phá huỷ mặt bề ngoài của răng. Chất a-xít do vi khuẩn tạo ra từ đường trong miệng quý vị. Florua có thể làm hạn chế lượng a-xít được tạo ra, và quan trọng hơn là florua có thể giúp hồi phục những hư hại của răng trước khi những hư hại này trở thành vĩnh viễn.

## Nước florua hoá là gì?

- Nước florua hoá là việc điều chỉnh lượng florua tự nhiên trong nguồn nước uống tới mức có thể giúp bảo vệ cho răng khỏi bị sâu. Tại Victoria, lượng florua trong nước được kiểm soát và theo dõi một cách kỹ lưỡng để duy trì mức 1 mi-li-gam florua trong mỗi lít nước.

## Nước florua hoá giúp bảo vệ cho răng khỏi bị sâu

- Lượng florua thấp và đều đặn đưa vào trong miệng giúp bảo vệ cho răng khỏi bị sâu - lượng florua trong nguồn nước uống của quý vị hoạt động như một bộ phận không ngừng giúp hồi phục (repair kit) cho răng.
- Trẻ em sinh sống trong những khu vực có nước florua hoá tại Victoria ít bị sâu răng hơn những em sống ở những khu vực không có nước florua hoá.

## Nước florua hoá giúp ngăn ngừa sự đau đớn và đau khổ

- Nước florua hoá giúp ngăn ngừa sự đau đớn và đau khổ do sâu răng gây ra. Bị sâu răng nặng có thể ảnh hưởng tới diện mạo, lòng tự trọng, khả năng giao tiếp và khả năng ăn và nhai. Nếu răng sữa bị rụng quá sớm, sau này các em có thể cần phải được chỉnh răng (orthodontic treatment) để sắp xếp răng lại cho đúng vị trí.

## Nước florua hoá có lợi cho tất cả mọi người

- Nước florua hoá giúp bảo vệ cho răng của mọi người thuộc mọi lứa tuổi, từ các em nhỏ tới các cụ già khỏi bị sâu.
- Nước florua hoá là một phương pháp công bằng nhằm mang sự lợi ích của florua tới tất cả mọi người trong cộng đồng, bất kể tuổi tác, trình độ học vấn hay mức lợi tức.
- Nước florua hoá là phương cách hữu hiệu nhất trong việc làm giảm thiểu tình trạng sâu răng cho tất cả mọi người trong cộng đồng.

## Nước florua hoá rất an toàn và hữu hiệu

- Các bằng chứng khoa học hỗ trợ cho việc bỏ florua vào nước như một phương cách an toàn và hữu hiệu để bảo vệ cho răng khỏi bị sâu trong suốt cả đời.
- Nước florua hoá được nhiều tổ chức trên thế giới ủng hộ, bao gồm World Health Organisation, World Dental Federation, National Health and Medical Research Council, Australian Dental Association, Australian Medical Association và Public Health Association of Australia.
- Một số người lo ngại rằng nước florua hoá có thể gây ra những tình trạng nghiêm trọng như ung thư, gãy xương, sinh con dị dạng, bị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer's disease) hay bị dị ứng. Các bằng chứng khoa học tốt nhất cho thấy không có sự liên đới nào giữa nước florua hoá và các chứng bệnh này.

## Hầu hết mọi người dân Úc đều có nước florua hoá để sử dụng

- Hầu hết mọi người Úc đều có nước florua hoá để sử dụng trong hơn 30 năm qua. Tất cả thành phố thủ phủ của Úc, ngoại trừ Brisbane, đều có nước florua hoá.
- Trên ba phần tư dân cư ở Victoria có nước bỏ thêm florua hay có sẵn florua để sử dụng.

## Nước florua hoá sẽ không làm thay đổi mùi vị của nước

- Chất florua không có mùi vị, vì vậy nước florua hoá sẽ không làm thay đổi mùi vị của nước uống.

## Tình trạng florua hoá ở răng (Dental fluorosis)

- Tình trạng florua hoá ở răng là trạng thái bình thường có thể xảy ra nếu các em nhỏ thu nhận quá nhiều lượng florua. Nếu bị tình trạng này, răng của các em sẽ có những đường màu trắng ngọc rất mảnh hay những vết đốm trên răng và rất khó thấy.
- Tình trạng florua hoá ở răng không thể phát triển sau khi răng đã hình thành đầy đủ và cũng không ảnh hưởng tới chức năng của răng.
- Tình trạng florua hoá ở răng sẽ không ảnh hưởng tới sức khoẻ cũng như an sinh.
- Các loại thuốc viên florua và kem đánh răng florua có lượng florua rất cao và sẽ tạo thêm nguy cơ dẫn tới tình trạng florua hoá ở răng nếu các em nhỏ sử dụng. Bất kể quý vị có nguồn nước florua hoá hay không, điều quan trọng là:
  - hãy dạy cho con em mình đừng nuốt kem đánh răng
  - đối với trẻ em dưới 18 tháng tuổi, chỉ đánh răng bằng nước và không dùng kem đánh răng. Chuyên viên y tế có thể đề nghị dùng loại kem có ít florua cho trẻ em dưới 18 tháng tuổi.
  - đối với trẻ em từ 18 tháng tới 5 tuổi (kể cả 5 tuổi) chỉ dùng kem đánh răng có mức florua thấp, với một số lượng bằng khoảng hạt đậu và bôi trên bàn chải đánh răng. Chuyên viên y tế có thể đề nghị dùng loại kem có mức florua bình thường cho trẻ em trong nhóm tuổi này.
  - dùng loại kem đánh răng có florua bình thường cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên.
  - ngưng không dùng viên, giọt, viên hình thoi florua, bất kể là nước của quý vị có được florua hoá hay không.