BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 28
August 2021

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

Water Fluoridation Facts

ਫਲੋਰਾਇਡ ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਇਡ ਸਾਡੇ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਣਿਜ ਹੈ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਛੇਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੋਰਾਇਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਜਾਂ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ 0.7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਇੰਨਾਂ ਫਲੋਰਾਇਡ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਫਾਰ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਵੌਟਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਅਧਿਕਤਮ ਮਾਤਰਾ (ਐਮਏਸੀ) 1.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਲੋਰਾਇਡ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਸਤਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਬਾਦੀ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਉਭਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੋਰਾਇਡ ਏਨੈਮਲ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਤਹ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਮਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਕਿਥੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਜਨਤਕ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਲਈ ਫਲੋਰਾਇਡ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਜੀ/ਘਰੇਲੂ ਖੂਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰਸਾਇਣਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 70 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ 35 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘੱਟ ਦੰਦ ਸੜਨ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਬੱਚੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੁਰਾਖ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਦੰਦ ਗਾਇਬ ਹੋਣਗੇ। ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸੜਨ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੁਰਾਖਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫਲੋਰਾਇਡ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਿਸਥਾਰ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

1940ਆਂ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੋਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ।

ਉੱਘੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ MAC ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਪ੍ਰਜਨਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada)
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The Canadian Dental Association)
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The Canadian Medical Association)
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੇਡੀਐਡਟ੍ਰਿਐਟਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (The Canadian Pediatric Society)
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The Canadian Public Health Association)
- ਦ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (The World Health Organization)

ਕੀ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਵੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ www.bcdental.org ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।