



## 有關食水加入氟化物的資訊

### Water Fluoridation Facts

#### 甚麼是氟化物？

氟化物 (Fluoride) 可於泥土、淡水、海水、植物和多類食物中找到。氟化物是氟的一種形態，是地球地殼上其中一種最普遍的元素。氟化物有助於保持牙齒健康。

#### 食水加入氟化物是甚麼一回事？

所有水都含有天然氟化物。在食水供應中加入氟化物，作用在調節其中的天然氟化物含量，以達到保護牙齒，防止蛀牙的功效。在卑詩省，食水供應的最有效氟化物含量是每公升 0.7 毫克至每公升 1.0 毫克。要維持氟化物含量在此水平，有賴可靠的儀器和謹慎的監察。

#### 氟化物如何預防蛀牙？

氟化物在多方面預防蛀牙。由牙齒剛長出至其後繼續生長期間，氟化物均能保護牙齒。氟化物能鞏固法瑯質或牙齒表面，使牙齒更能抵抗細菌和蛀牙。

對於只能在顯微鏡下才看到的最早期蛀牙，氟化物可起修補作用。

#### 食水加入氟化物有何好處？

在過去 50 年的大量研究中顯示，在食水加入氟化物能改善各年齡人士的牙齒健康，而且這方法安全、有效且成本低。

研究顯示，飲用加氟食水的小孩，較飲用沒有加氟食水的小孩，蛀牙機會最多可減少 35%。飲用加入氟化物食水，小孩可長出終生強健的牙齒。至於成人，則可減少齒窩或缺牙。飲用加氟食水的成人，亦預期可以減少蛀牙。

#### 加入氟化物安全嗎？

安全。在公用或社區食水供應中加入氟化物作為公共保健措施的安全度，已經過全面透徹的研究。

自 40 年代起，數以百計的科學研究均顯示，使用氟化物能提高牙齒保健，不會構成任何損害。

很多具有權威的專家就食水加入氟化物作出大量研究，當中均無顯示加入氟化物與癌症有關，亦無證據顯示少量接觸氟化物會導致身體其他部位出現問題。氟化物與先天缺陷或症候群亦無關連。

專家建議使用氟化物預防蛀牙和改善牙齒健康。下列組織均認可食水加氟是有利公眾衛生的措施：

- The Canadian Dental Association ( 加拿大牙科協會 ) ;
- The Canadian Medical Association ( 加拿大醫學協會 ) ;
- The Canadian Public Health Association ( 加拿大公共衛生協會 ) ;
- The Canadian Pediatric Society ( 加拿大兒科協會 ) ; 及
- 世界衛生組織。

### 在食水加氟耗費高嗎？

不高。在食水加入氟化物，以每人每年計算，成本僅為 50 至 60 仙。

### 食水供應應否加入氟化物？

食水加入氟化物，是牙齒保健的關鍵因素。

某些社區因為盲目恐懼氟化物會帶來損害而停止在食水中加入氟化物。但這些停止加入氟化物的社區，已顯示蛀牙情況上升。

各社區均應慎重考慮使用氟化物，因為停止加入氟化物，可以構成不必要的損害。

要了解食水加氟的更多詳情，請聯絡你的牙醫或牙齒衛生護理員，或參考區內公共衛生局的牙齒保健計劃。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。