



ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ Water Fluoridation Facts

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿੱਟੀ, ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ, ਪੇੜ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਫਲੋਰੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਦੰਦ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.7 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ/ਲਿਟਰ ਤੋਂ 1.0 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ/ਲਿਟਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਦਾਰ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖ ਭਾਲ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਣ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉਗਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧਣ ਤੱਕ ਫਲੋਰਾਈਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਨੇਮਲ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਸਤਹ ਨਾਲ ਲਗ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੜਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ

ਸੜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿਰਫ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਹੀ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਸਰਦਾਰ, ਅਤੇ ਘਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 35% ਘਟ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟ ਖੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦੰਦ ਘਟ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬਾਲਗ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਘਟ ਸੜਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

1940 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸੈਂਕੜੇ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਕੋਈ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਨੇ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਘਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਾਰਵਾਈ ਵਜੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- The Canadian Dental Association (ਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ);
- The Canadian Medical Association (ਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ);
- The Canadian Public Health Association (ਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ);
- The Canadian Pediatric Society (ਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੇਡਿਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ); ਅਤੇ
- The World Health Organization (ਦਾ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)।

ਕੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ 50 ਤੋਂ 60 ਸੈਂਟ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡੇਟਿਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਅਧਾਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਡਰੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੇ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਰਥ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।