



有關飲用水中加入氟化物的資訊

Water Fluoridation Facts

甚麼是氟化物？

氟化物是一種自然元素，存在於水、空氣、食物和土壤中。飲用水中濃度較低的氟化物，有助於防止蛀牙，改善口腔健康。

將氟化物添加到水中的過程稱為水的「氟化」，是指將水中的天然氟化物水平補充到有助於防止蛀牙或齲齒的量值。

在加拿大，對於希望在其自來水中加氟的社區而言，飲用水氟化物的建議量為 **0.7mg/L**。使用可靠的設備並進行細緻的監控，有助於將氟化物維持在此水平內。

《加拿大飲用水質指南》（Canadian Guidelines for Drinking Water Quality）中規定的最大容許濃度（MAC）為 **1.5mg/L**。無論是天然生成還是在水處理過程中人為添加的氟化物，其含量都不應該超過此標準。

氟化物如何預防蛀牙？

在牙齒剛長出和生長過程中，氟化物均能保護牙齒。氟化物與牙齒表面的琺瑯質相結合，使牙齒更能抵抗細菌和蛀牙的侵蝕。氟化物還有助於修補剛剛出現的蛀牙。

氟化可能在哪些地方進行？

在公眾、私人和社區的自來水和/或水井中均可進行氟化。供水商必須檢測水中氟化物的含量，所有供水商也應向其用戶和公眾公布氟化物檢測結果。如果您有私家水

井，則應請人對井水進行綜合化學物分析，其中包括氟化物含量分析。

水氟化有何好處？

過去 70 年來，加拿大一直在調整飲用水中的氟化物水平。數十載的大量研究顯示，水氟化是改善各年齡段人士口腔健康的**安全、有效且成本低廉**的方法。

研究顯示，飲用氟化水的兒童患蛀牙的機率較飲用非氟化水者最多有望減少 **35%**。飲用氟化水能使兒童長出強健的牙齒，並減少其成年後出現齲齒或牙齒脫落的情況。飲用氟化水的成人，蛀牙也相對較少。

氟化過程安全嗎？

安全。人們已就氟化物作為一項公共健康措施進行了全面的研究，認為低量添加氟化物是安全的。

自上世紀 40 年代起，便一直有科學研究顯示，用作口腔保健的氟化物不會造成有害的影響。

很多權威專家就水氟化開展了廣泛研究，均未發現氟化與癌症有關聯，也沒有證據顯示少量接觸氟化物會導致人體其他部位出現問題。氟化物與出生缺陷或症候群亦無關聯。然而，與其他天然元素一樣，氟化物如濃度過高，則會影響健康。

專家建議使用氟化物預防蛀牙和改善口腔健康。下列組織均認可水氟化是有利於公共衛生的措施：

- 加拿大衛生部
- 加拿大牙醫協會
- 加拿大醫學協會
- 加拿大兒科學會
- 加拿大公共衛生協會
- 世界衛生組織

應該對自來水進行氟化嗎？

水氟化對改善口腔健康有著關鍵作用。如要在社區中安裝或拆除水氟化裝置，需要獲得社區中 50% 以上居民的贊成投票，方可進行作業。

部分社區因其居民對水氟化有害影響的恐慌，不再對自來水進行氟化，但這種恐慌是沒有依據的。在這些已經停止水氟化的社區中，居民出現蛀牙的比例有上升的趨勢。

更多資訊

若要瞭解有關水氟化的更多資訊，請與您的牙醫或潔牙師、當地公共衛生單位的牙科項目或卑詩省牙醫協會（**British Columbia Dental Association**）聯繫，網址：<https://bcdental.org/>。