



Các Sự Thật Về Việc Pha Fluoride Trong Nước Water Fluoridation Facts

Fluoride là gì?

Fluoride là một khoáng chất được tìm thấy có tự nhiên trong nước, không khí, thực phẩm và đất của chúng ta. Ở các mức nồng độ thấp, fluoride trong nước uống ngăn ngừa sâu răng và cải thiện vấn đề sức khỏe răng miệng.

Fluoride được cho vào trong nước trong một tiến trình được gọi là cho fluoride vào trong nước (fluoridation). Các mức fluoride tự nhiên trong nguồn cung cấp nước được bổ sung đến một số lượng mà sẽ giúp chống bị sâu răng hoặc hư răng.

Tại Canada, số lượng fluoride được đề nghị là 0.7mg/L trong nước uống cho các cộng đồng nào muốn cho thêm fluoride vào nguồn cung cấp nước của họ. Trang thiết bị đáng tin cậy và sự theo dõi cẩn thận giúp duy trì các mức fluoride này. Nồng độ tối đa được chấp nhận (maximum acceptable concentration, viết tắt MAC) theo Các Hướng dẫn về Chất Lượng Nước Uống của Canada là 1.5 mg/L. Cho dù có một cách tự nhiên hoặc được cho thêm vào trong tiến trình xử lý nước, các mức fluoride không nên vượt quá mức này.

Fluoride ngăn ngừa hư răng như thế nào?

Fluoride bảo vệ răng khi răng mới mọc và khi răng phát triển theo thời gian. Fluoride bám vào men răng hoặc vào bề mặt của răng, giúp răng có thêm khả năng chống lại vi khuẩn và việc bị sâu răng. Fluoride cũng giúp phục hồi ở các giai đoạn đầu của việc bị sâu răng.

Việc cho fluoride vào trong nước có thể thực hiện tại đâu?

Việc pha fluoride vào trong nước có thể diễn ra tại các công ty cung cấp nước công cộng và/hoặc tại các giếng nước của tư nhân và của

cộng đồng. Các công ty cung cấp nước phải xét nghiệm các mức fluoride trong nước. Tất cả các công ty cung cấp nước phải công khai các kết quả xét nghiệm cho những người sử dụng và cho công chúng biết. Nếu quý vị có một nguồn nước giếng riêng/tại tư gia, quý vị nên thực hiện một sự phân tích hóa học chi tiết có bao gồm xét nghiệm chất fluoride.

Các lợi ích của việc pha chất fluoride trong nước là gì?

Các mức fluoride trong nước uống của Canada đã được điều chỉnh trong 70 năm qua. Hàng thập kỷ nghiên cứu chi tiết cho thấy việc pha fluoride vào trong nước là một cách làm an toàn, hiệu quả và ít tốn kém nhằm cải thiện sức khỏe răng miệng cho mọi người thuộc mọi lứa tuổi.

Các nghiên cứu cho thấy trẻ em uống nước có chất fluoride có thể ít bị sâu răng hơn đến 35 phần trăm so với những em uống nước không có chất fluoride. Bằng cách uống nước có chất fluoride, trẻ em sẽ phát triển răng vững chắc. Khi trưởng thành, các em sẽ ít bị sâu răng hơn hoặc ít bị mất răng hơn. Những người lớn nào uống nước có fluoride cũng có thể sẽ ít bị sâu răng hơn.

Pha fluoride vào nước có an toàn hay không?

Có. Fluoride đã được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng như là một biện pháp y tế công cộng và được xem là an toàn ở các mức thấp.

Kể từ những năm của thập niên 1940, các nghiên cứu khoa học đã chứng minh việc sử dụng fluoride cho sức khỏe răng miệng không có các ảnh hưởng xấu.

Nhiều cuộc tái duyệt thật chi tiết về việc cho fluoride vào nước của các chuyên gia hàng đầu không tìm thấy sự liên hệ giữa việc pha fluoride

trong nước và bệnh ung thư. Không có bằng chứng cho thấy tiếp xúc với các mức fluoride thấp gây nên vấn đề cho các bộ phận khác của cơ thể. Nó không có liên hệ đến vấn đề sinh con dị dạng hoặc mắc các hội chứng. Tuy nhiên, cũng như với bất cứ nguyên tố nào có trong thiên nhiên, các nồng độ cao có thể có hại cho sức khỏe quý vị.

Fluoride được đề nghị dùng để ngăn ngừa việc bị sâu răng và để cải thiện sức khỏe răng miệng. Việc pha fluoride vào trong nước được chứng thực như một biện pháp y tế có giá trị và có lợi cho công chúng bởi:

- Bộ Y Tế Canada
- Hội Nha Khoa Canada
- Hội Y Khoa Canada
- Hội Nhi Khoa Canada
- Hội Sức Khỏe Công Chúng Canada
- Tổ Chức Y Tế Thế Giới

Các công ty cung cấp nước có nên cho thêm fluoride vào trong nước hay không?

Pha fluoride vào trong nước đóng một vai trò quan trọng trong vấn đề sức khỏe răng miệng. Pha fluoride vào trong nước đòi hỏi phải có sự chấp thuận của hơn 50 phần trăm dân chúng trong cộng đồng để tiến hành cho hay không cho fluoride vào trong nước.

Một số cộng đồng đã ngưng việc pha fluoride vào trong nước vì nỗi sợ không có căn cứ về các ảnh hưởng có hại. Các cộng đồng ngưng cho thêm fluoride vào trong nước đã thấy có sự gia tăng tỷ lệ các trường hợp bị hư răng.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc pha fluoride vào trong nước, xin liên lạc với nha sĩ hoặc chuyên viên vệ sinh răng miệng của quý vị, chương trình nha khoa tại đơn vị y tế công cộng của quý vị, hoặc với Hội Nha Khoa British Columbia <https://bcdental.org/>.