



## حقائق حول فلورة المياه Water fluoridation facts

### ما هي فوائد إضافة الفلورايد إلى المياه؟

يعمل موردو المياه على تعديل مستويات الفلورايد في مياه الشرب الكندية منذ أكثر من 70 عاماً. أظهرت عقود من الأبحاث المكثفة أن فلورة المياه تُشكل طريقة آمنة وفعالة ومنخفضة التكلفة لتحسين صحة الفم للجميع.

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يشربون المياه المفلورة يمكن أن يتوقعوا انخفاضاً في تسوس الأسنان بنسبة تصل من 25 إلى 30 بالمائة مقارنة بأولئك الذين يشربون المياه غير المفلورة. باستخدام المياه المفلورة، تنمو لدى الأطفال أسنان قوية. عندما يكبرون، سيقل لديهم تسوس الأسنان أو فقدانها. يمكن للبالغين الذين يشربون المياه المفلورة أن يتوقعوا أيضاً انخفاضاً في تسوس الأسنان أو مشاكل صحية أخرى متعلقة بتسوس الأسنان.

### هل إضافة الفلورايد إلى الماء آمنة؟

نعم. خضع الفلورايد كإجراء للصحة العامة لدراسات شاملة. وهو آمن عند تناوله بجرعات منخفضة.

منذ أربعينيات القرن العشرين، درس العلماء استخدام الفلورايد لصحة الفم.

أجرى كبار الخبراء مراجعات شاملة حول فلورة المياه. لم يجدوا أي صلة بين إضافة الفلورايد إلى الماء والسرطان. لا توجد أدلة قوية تشير إلى أن التعرض للفلورايد في مياه الشرب بتراكبات أقل من الحد الأقصى المسموح به يؤدي إلى آثار صحية ضارة، ومشاكل في الإنجاب أو مشاكل في النمو. ولكن، كما هو الحال مع أي عنصر طبيعي، قد تكون التراكبات المرتفعة ضارة بصحتك.

يوصى باستخدام الفلورايد للوقاية من تسوس الأسنان وتحسين صحة الفم. تعتبر إضافة الفلورايد إلى المياه إجراءً قيماً ومفيداً للصحة العامة، وذلك وفقاً لما يلي:

- وزارة الصحة الكندية
- جمعية طب الأسنان الكندية
- الجمعية الطبية الكندية
- الجمعية الكندية لطب الأطفال
- الجمعية الكندية للصحة العامة

### ما هو الفلورايد؟

الفلورايد معدن موجود بشكل طبيعي في الماء والهواء والغذاء والتربة. عند التركيزات المنخفضة، يمنع الفلورايد الموجود في مياه الشرب تسوس الأسنان ويحسن صحة الفم.

يُضاف الفلورايد إلى الماء في عملية تسمى فلورة الماء. تُضاف مستويات الفلورايد الطبيعية في إمدادات المياه إلى كمية ستساعد على الحماية من تسوس الأسنان.

في كندا، تبلغ الكمية الموصى بها من الفلورايد 0.7 ملغم/لتر في مياه الشرب للمجتمعات التي ترغب في إضافة الفلورايد إلى إمدادات المياه الخاصة بها. تساعد المعدات الموثوقة والمراقبة الدقيقة في الحفاظ على مستويات الفلورايد هذه. يبلغ الحد الأقصى للتراكيز المقبول (MAC) في الإرشادات الكندية لجودة مياه الشرب 1.5 ملغم/لتر. سواء كان الفلورايد موجوداً بشكل طبيعي أو مُضافاً أثناء عملية معالجة المياه، يجب ألا تتجاوز مستويات الفلورايد هذا المستوى أبداً.

أقل من 4% من سكان مقاطعة بریتش کولومبیا يحصلون على إمدادات مياه مفلورة من خلال مجتمعهم.

### كيف يمنع الفلورايد تسوس الأسنان؟

يحمي الفلورايد الأسنان عند بداية ظهورها وأثناء نموها بمرور الوقت. يندمج الفلورايد بالمينا أو سطح الأسنان، مما يجعلها أكثر مقاومة للبكتيريا والتسوس. كما أنه يساعد في إصلاح المراحل المبكرة من تسوس الأسنان.

### أين يمكن أن تتم عملية إضافة الفلورايد؟

يمكن أن تحدث عملية إضافة الفلورايد إلى المياه في مصادر المياه العامة والخاصة والمجتمعية أو الآبار.

يوصى موردي المياه الذين يضيفون الفلورايد بانتظام بمراقبة مستويات الفلورايد في المياه. وذلك للحفاظ على تراكبات آمنة. يُطلب من جميع موردي المياه إتاحة جميع نتائج الاختبارات للمستخدمين والجمهور. إذا كان لديك بئر خاص أو منزلي، عليك إجراء تحليل كيميائي شامل يتضمن اختبار الفلورايد.

- منظمة الصحة العالمية

### هل ينبغي إضافة الفلورايد إلى إمدادات المياه؟

تلعب فلورة المياه دوراً رئيسياً في صحة الفم. فهو يساعد على حماية جميع أفراد المجتمع من تسوس الأسنان، بغض النظر عن العمر أو التعليم أو الوضع الاجتماعي والاقتصادي. تركيب أو إزالة فلورة المياه يتطلب تصويتاً بأكثر من 50 بالمائة من المجتمع. بعض المجتمعات أوقفت إضافة الفلورايد إلى مياه الشرب. ولكن، من المهم الإشارة إلى أن عقوداً من البحث أثبتت أن المياه المفلورة آمنة. شهدت

المجتمعات التي أوقفت إضافة الفلورايد إلى مياه الشرب زيادة في معدلات تسوس الأسنان مقارنة بالمجتمعات التي لا تزال تستخدم الفلورايد.

### لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول فلورة المياه، يرجى الاتصال بطبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان، أو برنامج طب الأسنان في وحدة الصحة العامة المحلية، أو جمعية طب الأسنان في مقاطعة بريتش كولومبيا على: <https://bcdental.org>