

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。

在卑詩省，只有不到 4% 的人口可透過社區供水獲得經氟化處理的食水。

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或水井中均可進行氟化。

我們建議定期加氟的供水商檢測水中氟化物的含量，這是為了維持安全的濃度。所有供水商也應向其用戶和公眾公布所有氟化物檢測結果。如果您有私家或家用水井，則應對井水進行綜合化學物分析，當中包括氟化物含量分析。

水氟化有何好處？

過去 70 年來，供水商一直在調整加拿大人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 25 至 30%。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，出現蛀牙或其他齲齒相關口腔疾病的情況也相對較少。

氟化過程安全嗎？

安全。業界已對氟化物作為公共健康措施這一議題進行了全面的研究，低劑量氟化物是安全的。

自上世紀 40 年代起，科學家已在研究使用氟化物去保護口腔健康。

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，並無實質證據表明人體飲用氟化物濃度低於 MAC 標準的飲用水會導致任何健康、生殖或發育問題。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助於公共衛生的措施：

- 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。它有助保護社區所有成員免受蛀牙侵害。無分其年齡、教育程度及社會經濟地位。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。部分社區不再氟化自來水，但數十年來的研究已表明，經氟化處理的水並不存在安全隱患。相較一直進行水氟化處理的社區，不再進行處理的社區中民眾的齲齒率有所增加。

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計劃或卑詩省牙醫協會（British Columbia Dental Association）聯絡，網址為：
<https://bcdental.org>。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請前往 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。