

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

Water fluoridation facts

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ 0.7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਚੌਕਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਇਹਨਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ਼ ਫੌਰ ਡਿੱਕਿੰਗ ਵੈਟਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਮਾਤਰਾ (ਮੈਕਸੀਮਮ ਐਕਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕਨਸੇਨਟ੍ਰੇਸ਼ਨ - MAC) 1.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਰਾਹੀਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਰੋਧਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਕਿੱਥੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਜਨਤਕ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਖੂਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ 70 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 25 ਤੋਂ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੁਰਾਖ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਦੰਦ ਗਾਇਬ ਹੋਣਗੇ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸੜਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੁਰਾਖਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

1940 ਆਂ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ MAC ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਪ੍ਰਜਨਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵਾਂਗ, ਉੱਚ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ
- ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਦ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

ਕੀ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੇ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦਰ ਦੇਖੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਫਾਈ ਮਾਹਰ (dental hygienist), ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਾਂ <https://bcdental.org> 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।