

Các sự thật về việc bổ sung florua vào nước

Water fluoridation facts

Florua là gì?

Florua là một khoáng chất có tự nhiên trong nước, không khí, thực phẩm và đất của chúng ta. Ở nồng độ thấp, florua trong nước uống ngăn ngừa sâu răng và cải thiện sức khỏe răng miệng.

Florua được cho vào nước trong một tiến trình được gọi là bổ sung florua vào nước (fluoridation). Các mức florua tự nhiên trong nguồn nước được bổ sung đến một lượng mà sẽ giúp bảo vệ chống bị sâu răng.

Tại Canada, lượng florua được khuyến nghị là 0.7mg/L trong nước uống cho các cộng đồng mong muốn bổ sung florua vào nguồn nước của họ. Thiết bị đáng tin cậy và sự theo dõi cẩn thận giúp duy trì các mức florua này. Nồng độ tối đa được chấp nhận (maximum acceptable concentration - MAC) theo Các Hướng dẫn về Chất lượng Nước uống của Canada (Canadian Guidelines for Drinking Water Quality) là 1.5 mg/L. Cho dù tồn tại một cách tự nhiên hay được cho thêm vào trong quá trình xử lý nước, các mức florua không bao giờ nên vượt quá mức này.

Chưa đến 4 phần trăm dân số của B.C. được tiếp cận nguồn nước có bổ sung florua thông qua cộng đồng của họ.

Florua ngăn ngừa sâu răng bằng cách nào?

Florua bảo vệ răng khi răng mới mọc và khi răng phát triển theo thời gian. Florua bám vào men răng hoặc vào bề mặt của răng, giúp răng tăng khả năng chống lại vi khuẩn và tình trạng sâu răng. Florua cũng giúp

phục hồi tình trạng sâu răng ở các giai đoạn đầu.

Việc bổ sung florua có thể thực hiện ở đâu?

Việc bổ sung florua có thể diễn ra tại các nguồn nước hoặc tại các giếng nước công cộng, của tư nhân và của cộng đồng.

Các đơn vị cung cấp nước bổ sung florua thường xuyên được khuyến nghị nên theo dõi nồng độ florua trong nước. Điều này nhằm duy trì nồng độ an toàn. Tất cả các đơn vị cung cấp nước đều phải công khai tất cả kết quả kiểm tra cho những người sử dụng và cho công chúng được biết. Nếu bạn có một giếng nước riêng hoặc tại tư gia, bạn nên thực hiện một phân tích hóa học tổng thể có bao gồm kiểm tra chất florua.

Việc bổ sung florua vào nước có các lợi ích gì?

Các đơn vị cung cấp nước uống đã và đang điều chỉnh các mức florua trong nước uống của Canada trong hơn 70 năm. Những nghiên cứu sâu rộng kéo dài qua nhiều thập kỷ cho thấy việc bổ sung florua vào nước là một cách làm an toàn, hiệu quả và ít tốn kém nhằm cải thiện sức khỏe răng miệng cho mọi người.

Các nghiên cứu cho thấy trẻ em uống nước có chất florua có thể ít bị sâu răng hơn từ 25 đến 30 phần trăm so với những trẻ em uống nước không có chất florua. Bằng cách uống nước có chất florua, trẻ em sẽ phát triển răng chắc khỏe. Khi trưởng thành, các em sẽ ít bị sâu răng hơn hoặc ít bị mất răng hơn. Những người lớn uống nước có chất florua

cũng có thể sẽ ít bị sâu răng hơn hoặc ít gặp các vấn đề về sức khỏe răng miệng có liên quan đến sâu răng hơn.

Việc bổ sung florua vào nước có an toàn hay không?

Có. Florua đã được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng trong vai trò là một biện pháp y tế công cộng. Chất này an toàn khi dùng với liều lượng thấp.

Kể từ những năm của thập niên 1940, các nhà khoa học đã nghiên cứu việc sử dụng florua cho sức khỏe răng miệng.

Các chuyên gia hàng đầu đã thực hiện những đánh giá sâu rộng về việc bổ sung florua vào nước. Họ không tìm thấy sự liên hệ nào giữa việc bổ sung florua và bệnh ung thư. Không có bằng chứng thuyết phục cho thấy việc tiếp xúc với các mức florua thấp dưới MAC trong nước uống gây ra các ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, các vấn đề về sinh sản hay các vấn đề về phát triển. Tuy nhiên, cũng như với bất cứ chất nào có trong tự nhiên, nồng độ cao đều có thể gây hại cho sức khỏe của bạn.

Florua được khuyến dùng để ngăn ngừa sâu răng và để cải thiện sức khỏe răng miệng. Việc bổ sung florua vào trong nước được chứng thực như một biện pháp y tế công cộng có giá trị và có lợi bởi:

- Bộ Y tế Canada (Health Canada)
- Hiệp hội Nha Khoa Canada (The Canadian Dental Association)
- Hiệp hội Y khoa Canada (The Canadian Medical Association)

- Hiệp hội Nhi khoa Canada (The Canadian Pediatric Society)
- Hiệp hội Y tế Công cộng Canada (The Canadian Public Health Association)
- Tổ chức Y tế Thế giới (The World Health Organization)

Các nguồn nước có nên được bổ sung florua hay không?

Việc bổ sung florua vào nước đóng một vai trò quan trọng trong sức khỏe răng miệng. Nó giúp bảo vệ tất cả các thành viên trong cộng đồng tránh bị sâu răng, bất kể tuổi tác, trình độ học vấn và địa vị kinh tế xã hội. Việc bổ sung florua vào nước đòi hỏi phải có sự chấp thuận của hơn 50 phần trăm cư dân trong cộng đồng thì mới được tiến hành bổ sung hay loại bỏ. Một số cộng đồng đã ngưng việc bổ sung florua vào nước. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là những nghiên cứu kéo dài hàng thập kỷ đã nhận thấy việc bổ sung florua vào nước là an toàn. Các cộng đồng đã ngưng bổ sung florua đã nhận thấy tỉ lệ sâu răng tăng lên so với các cộng đồng vẫn tiếp tục bổ sung florua.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc bổ sung florua vào nước, vui lòng liên lạc với nha sĩ hoặc chuyên viên vệ sinh răng miệng của bạn, chương trình nha khoa tại đơn vị y tế công cộng của bạn, hoặc với Hiệp hội Nha Khoa British Columbia (British Columbia Dental Association) theo địa chỉ

<https://bcdental.org>.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lắng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.