

# الفلوريد والمياه المعبأة في زجاجات وصحة الفم الأسئلة المتكررة

## ما هو الفلورايد؟

يوجد مركب الفلورايد بشكل طبيعي على الأرض، ويصدر من الصخور في التربة والماء والهواء. وتحتوي كل المياه على بعض الفلورايد. وقد ثبت أن الفلورايد يحمي الأسنان من التسوس. ويساعد الفلورايد على إعادة بناء سطح أو مينا الأسنان وتقويتها. تمنع فلورة المياه تسوس الأسنان عن طريق توفير الاتصال الدائم والمستمر بمستويات منخفضة من الفلورايد. وبالحفاظ على الأسنان قوية وصلبة، يوقف الفلورايد تكوّن التجاويف ويمكنه أيضا إعادة بناء سطح الأسنان .

## هل تحتوي المياه المعبأة في زجاجات على الفلورايد؟

قد تحتوي منتجات المياه المعبأة في زجاجات على الفلورايد، وذلك حسب مصدر المياه. ويمكن أن يكون الفلورايد موجودا بشكل طبيعي في المصدر الأصلي للمياه، وتضيف العديد من أجهزة المياه العامة الفلورايد إلى مياهها. تضع هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لوائح للفلورايد في المياه المعبأة في زجاجات، وتضع الحدود بناء على عدة عوامل، بما في ذلك مصدر المياه. منتجات المياه المعبأة في زجاجات بملصق منزوعة الأيونات أو المكررة أو منزوعة المعادن أو المقطرة تُعامل بطريقة بحيث لا تحتوي أي مقادير أو تحتوي على مقادير ضئيلة من الفلورايد، ما لم يتم إدراج الفلورايد تحديدا كمكون مضاف.

## هل مقدار الفلورايد في المياه المعبأة في زجاجات مدرج دائما على الملصق؟

لا تفرض هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على شركات صناعة المياه المعبأة في زجاجات إدراج مقدار الفلورايد على الملصق، ما لم تكن الشركة الصانعة قد أضافت الفلورايد في الحدود المسموح بها. ويجب أن تدرج الملصقات الفلورايد تحديدا كمكون مضاف، إذا تم إضافته. إذا لم يوجد مقدار الفلورايد على ملصق الزجاجات، اتصل بالشركة الصانعة للمياه المعبأة في زجاجات للسؤال عن محتوى الفلورايد لعلامة تجارية معينة.

## هل يمكنني استخدام المياه المعبأة في زجاجات لخلط وصفة غذاء الرضع؟

نعم، يمكنك استخدام المياه المعبأة في زجاجات لخلط وصفات غذاء الرضع، ولكن محتوى الفلورايد في المياه المعبأة في زجاجات يختلف. بعض شركات المياه تصنع مياه معبأة في زجاجات للرضع ولغرض الخلط مع الوصفة. وعندما يوجد على المياه ملصق مجهزة للرضع، يجب أن تستوفي المياه معايير مياه الصنبور التي وضعتها هيئة حماية البيئة الأمريكية وتشير إلى أن المياه ليست معقمة .

## ما هي منتجات الفلورايد الأخرى المتاحة؟

بالنسبة لجميع المنتجات الواردة أدناه، عليك التحدث إلى طبيب الأطفال أو طبيب الأسنان

## ورنيش الفلوريد

يطبق ورنيش الفلورايد أخصائي الأسنان أو الطب مباشرة على الأسنان. ويجب إعادة وضع الورنيش على فترات منتظمة بما لا يقل عن عدد 2 استخدام في السنة. ويُنصح باستعمال ورنيش الفلورايد مع جميع الأطفال من سن 0 إلى 5 سنوات ويبدأ عند نمو السن الأول. ويوصى بورنيش الفلورايد كل 3-6 أشهر حسب خطر التسوس عند الطفل.

## غسول الفم بالفلورايد

يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات عدم استعمال غسول الفم بالفلورايد بدون إشتشارة طبيب الأسنان أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية لأن تسمم الأسنان بالفلور قد يحدث إذا تم ابتلاع غسول الفم تكررًا.

غسول الفم بالفلورايد محلول مركز معد للاستخدام اليومي أو الأسبوعي. وينصح بغسول الفم بالفلورايد المتاح بدون وصفة طبية أو مكملات الفلورايد بوصفة طبية للأطفال الذين يتعرضون لخطر مرتفع.

## معجون الأسنان بالفلورايد

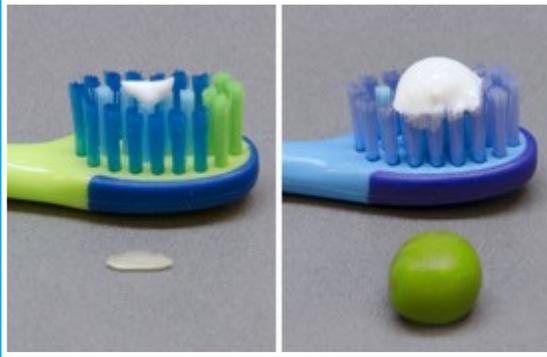
يتوافر معجون الأسنان بالفلورايد بدون وصفة طبية ويشكل أكثر من 95 في المائة من مبيعات معاجين الأسنان في الولايات المتحدة.

## أين أستطيع الحصول على مزيد من المعلومات؟

قم بزيارة الموقع الإلكتروني لمراكز مكافحة الأمراض والفلورايد الوقاية على [www.cdc.gov/fluoridation](http://www.cdc.gov/fluoridation).

للحصول على المعلومات عن مرشحات تنقية المياه المجانية أو المياه المعبأة في زجاجات، قم بزيارة

## كم مقدار معجون الأسنان الذي ينبغي أن يستخدمه طفلي؟



سن 3 سنوات تحت سن 3 سنوات

- يجب على الأطفال تحت 3 سنوات استخدام حبة في حجم الأرز / مسحة من معجون الأسنان 2 مرتان في اليوم بإشراف الوالدين.
- يجب على الأطفال من 3 إلى 6 سنوات استخدام مقدار من معجون أسنان في حجم حبة البازلاء 2 مرتان في اليوم بإشراف الوالدين.
- يجب على الكبار استخدام الفرشاة 2 مرتان في اليوم مع معجون الأسنان بالفلورايد .