

## Μήνυμα από τον Ανώτατο Αξιωματικό Υγείας της Βικτώριας

Η τερηδόνα είναι μια ασθένεια η οποία προσβάλλει τα παιδιά και τους ενήλικους και μπορεί να προξενήσει σημαντικό πόνο και οδύνη. Όταν είναι σοβαρή η τερηδόνα μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση, την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική επικοινωνία, μπορεί επίσης να δυσκολέψει το μίλημα και το μάσημα. Η θεραπεία της τερηδόνας μπορεί να είναι δαπανηρή, όσον αφορά χρόνο και χρήμα, και μερικές φορές τα παιδιά χρειάζονται γενική αναισθησία για την θεραπεία της τερηδόνας τους.

Η φθορίωση του νερού βοηθά να προστατευτούν τα δόντια κατά της τερηδόνας, και είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος που επιτρέπει όλους να έχουν πρόσβαση στα ωφέλη του φθορίου.

Επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι η φθορίωση του νερού είναι ένας ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος μείωσης της τερηδόνας, αν και υπάρχει ευρεία χρήση της φθοριούχας οδοντόκρεμας.

Στην Βικτώρια τα παιδιά που μένουν σε φθοριωμένες περιοχές βιώνουν λιγότερη τερηδόνα από αυτά σε περιοχές δίχως φθορίωση.

Παραπάνω από τα τρία τέταρτα των κατοίκων της Βικτώριας, πίνουν νερό είτε είναι φυσικό είτε με προσθετόμενο φθόριο –τα περισσότερα από αυτά τα άτομα μένουν στην μετροπολιτική Μελβούρνη. Η φθορίωση του νερού είναι ένας τρόπος αποτελεσματικός, ανέξοδος και έχει ισότιμη μεταχείριση από την κοινωνία, για την μείωση της τερηδόνας στα παιδιά και στους ενήλικους.

Dr John Carnie

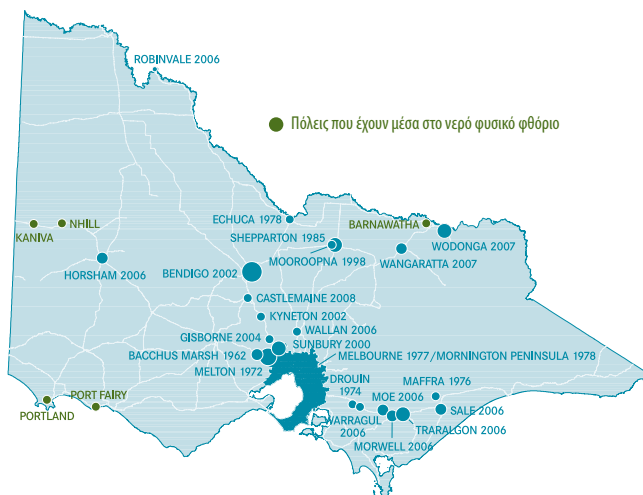
Δόκτορας Τζον Κάρνι

Ανώτατος Αξιωματικός Υγείας της Βικτώριας

## Βασικά Στοιχεία

- Η φθορίωση του νερού βοηθά στην προστασία των δοντιών
- Η φθορίωση του νερού βοηθά στην πρόληψη πόνου και οδύνης
- Η φθορίωση του νερού ωφελεί όλους
- Η φθορίωση του νερού είναι ασφαλής και αποτελεσματική
- Οι περισσότεροι Αυστραλοί έχουν φθοριωμένο νερό
- Η φθορίωση του νερού δεν αλλάζει την ουσία ή την μυρωδιά του νερού

## Μεγαλουπόλεις και πόλεις της Βικτώριας με φθοριωμένο πόσιμο νερό.



Η γραμμή πληροφοριών φθοριωμένου νερού  
**1800 651 723**

[www.health.vic.gov.au/environment/water/fluoridation.htm](http://www.health.vic.gov.au/environment/water/fluoridation.htm)

Εκδόθηκε από την Βικτωριανή Κυβέρνηση  
Το Υπουργείο Ανθρωπίνων Υπηρεσιών  
Μελβούρνης Βικτώριας  
Αύγουστος 2008

© Κοπιάιτ Πολιτεία της Βικτώριας  
Υπουργείο Ανθρωπίνων Υπηρεσιών, 2008

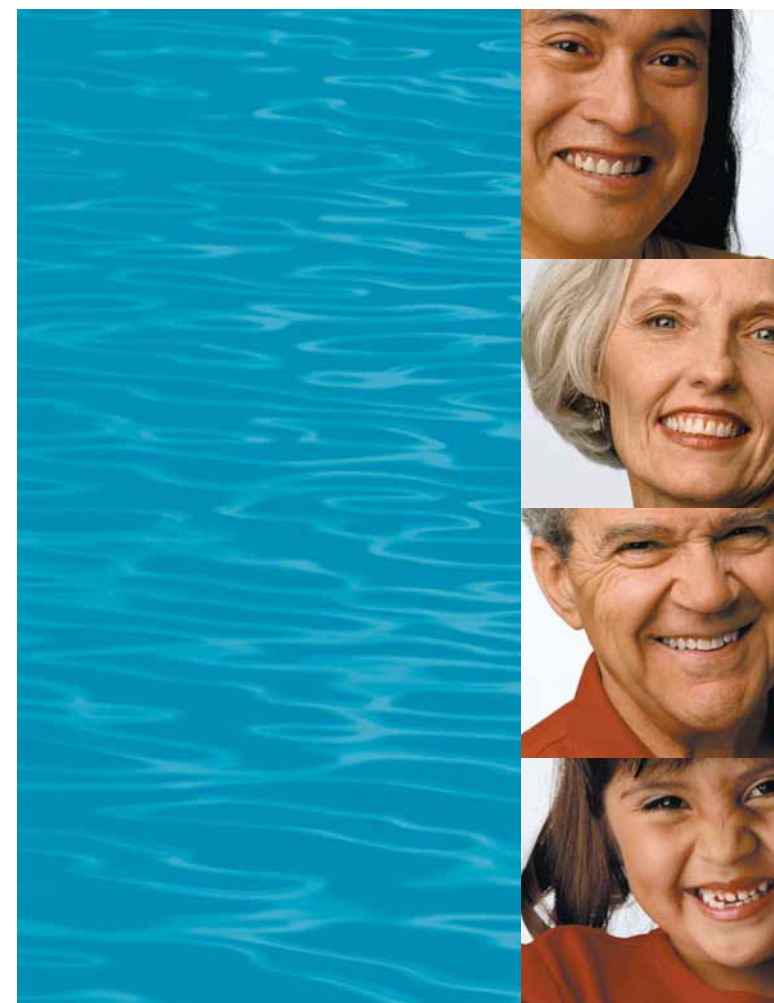
Εξουσιοδοτήθηκε από την  
Πολιτειακή Κυβέρνηση  
της Βικτώριας,  
50 Lonsdale Street,  
Μελβούρνη.



Protecting teeth throughout life  
Water fluoridation

Greek

## Προστατεύει τα δόντια καθ' όλη την διάρκεια ζωής Η Φθορίωση του Νερού



## Φροντίστε τα δόντια σας

- Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζεται τα δόντια σας καθ'όλη την διάρκεια ζωής. Η υγιεινή διατροφή και τα υγιεινά ποτά, το τακτικό βούρτσισμα με μια φθοριούχα οδοντόκρεμα και οι τακτικές εξετάσεις θα βοηθήσουν στην διασφάλιση των δοντιών και των ούλων σας, να παραμείνουν υγιεί.

## Τι είναι το φθόριο?

- Το φθόριο είναι ένα φυσικό στοιχείο το οποίο βοηθά στην προστασία των δοντιών κατά της τερηδόνας. Η τερηδόνα παρουσιάζεται όταν το οξύ καταστρέφει την εξωτερική επιφάνεια των δοντιών. Το οξύ παράγεται από το ζάχαρο, από τα βακτήρια μέσα στο στόμα. Το φθόριο μπορεί να περιορίσει το ποσοστό του οξέος που παράγεται, επίσης, το πιο σημαντικό είναι ότι μπορεί να επισκευάσει την ζημιά πριν να γίνει μόνιμη.

## Τι είναι η φθορίωση του νερού?

- Η φθορίωση του νερού είναι η ρύθμιση του φυσικού επιπέδου του φθορίου, μέσα στις προμήθειες πόσιμου νερού, σε ένα επίπεδο το οποίο βοηθά στην προστασία των δοντιών κατά της τερηδόνας. Στην Βικτώρια το ποσοστό του φθορίου που προστείνεται στο νερό ελέγχεται και παρακολουθείται προσεκτικά, για να διατηρηθεί το επίπεδο του ενός χιλιοστογράμμου φθορίου, σε κάθε ένα λίτρο νερού.

## Η φθορίωση του νερού βοηθά στην προστασία των δοντιών κατά της τερηδόνας

- Ένας συνεχής εφοδιασμός φθορίου, χαμηλών επιπέδων, μέσα στο στόμα, βοηθά στην προστασία των δοντιών κατά της απουσίας-το φθόριο μέσα στην προμήθεια του πόσιμου νερού ενεργεί ως ένα « κίτ επισκευής» για τα δόντια.
- Τα παιδιά που ζουν σε περιοχές της Βικτώριας με φθοριωμένο νερό έχουν σημαντικά λιγότερη τερηδόνα, από αυτά που μένουν σε περιοχές χωρίς φθοριωμένο νερό.

## Η φθορίωση του νερού βοηθά στην πρόληψη πόνου και οδύνης.

- Η φθορίωση του νερού βοηθά στη πρόληψη πόνου και οδύνης που προξενεί η τερηδόνα. Η σοβαρή τερηδόνα μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική επικοινωνία και την δυνατότητα να τρώει κανείς και να μασάει. Εάν τα δόντια βρεφικής ηλικίας χάθηκαν πολύ νωρίς εξ αιτίας της τερηδόνας, μπορεί να χρειαστεί αργότερα ορθοδοντική θεραπεία για να διορθωθεί η τοποθέτηση των ενήλικων δοντιών.

## Η φθορίωση του νερού ωφελεί όλους

- Η φθορίωση του νερού βοηθά στην προστασία των δοντιών κατά της τερηδόνας σε άτομα όλων των ηλικιών, από τα πολύ νεαρά παιδιά μέχρι τους ηλικιωμένους.
- Η φθορίωση του νερού είναι ένας δίκαιος τρόπος που δίνει το όφελος του φθορίου σε όλα τα μέλη της κοινότητας, ανεξάρτητα ηλικίας, μόρφωσης ή εισοδήματος.
- Η φθορίωση του νερού είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την επίτευξη μείωσης της τερηδόνας, σε κοινοτική κλίμακα.

## Η φθορίωση του νερού είναι ασφαλής και αποτελεσματική

- Επιστημονικές αποδείξεις υποστηρίζουν την φθορίωση του νερού ως έναν ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο που βοηθά στην προστασία των δοντιών κατά της τερηδόνας, καθ'όλη την διάρκεια της ζωής.
- Η φθορίωση του νερού υποστηρίζεται παγκοσμίως από πολλούς οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, την Παγκόσμια Ομοσπονδία Οδοντιατρικής, την Εθνική Υγεία και το Συμβούλιο Ιατρικής Έρευνας, τον Σύνδεσμο Οδοντιατρικής Αυστραλίας, τον Σύνδεσμο Ιατρικής Αυστραλίας και τον Σύνδεσμο Δημόσιας Υγείας της Αυστραλίας.
- Μερικά άτομα ανησυχούν πιστεύοντας ότι η φθορίωση του νερού μπορεί να είναι η αιτία σοβαρών προβλημάτων, όπως ο καρκίνος, τα κατάγματα οστών, οι αναπηρίες εκ γενετής, η ασθένεια του Αλζάϊμερ ή η αλλεργία. Η καλύτερη επιστημονική απόδειξη δεν συνδέει την φθορίωση νερού με κανένα από αυτά.

## Οι περισσότεροι Αυστραλοί έχουν φθοριωμένο νερό

- Οι περισσότεροι Αυστραλοί έχουν φθοριωμένο νερό παραπάνω από 30 χρόνια. Κάθε μια πολιτειακή πρωτεύουσα της Αυστραλίας έχει φθοριωμένο νερό, εκτός από την Μπρισβάνδη.
- Πάνω από τα τρία τέταρτα των κατοίκων της Βικτώριας έχουν νερό είτε φυσικό είτε με προστηθέμενο φθόριο.

## Η φθορίωση του νερού δεν αλλάζει την ουσία ή την μυρωδιά του νερού σας.

- Το φθόριο δεν έχει ουσία ή μυρωδιά, έτσι δεν αλλάζει η ουσία ή η μυρωδιά του πόσιμου νερού.

## Οδοντική φθορίωση

- Η οδοντική φθορίωση είναι μια πάθηση η οποία μερικές φορές συμβαίνει εάν τα νεαρά παιδιά λαμβάνουν πάρα πολύ φθόριο. Συνήθως εμφανίζεται ως πολύ λεπτές μαργαριτώδη λευκές γραμμές ή στίγματα πάνω στα δόντια και είναι ελάχιστα εμφανή.
- Ο οδοντική φθορίωση δεν μπορεί να αναπυχθεί μετά που τα δόντια είναι πλήρως σχηματισμένα και δεν επηρεάζουν την λειτουργία των δοντιών.
- Η οδοντική φθορίωση δεν επηρεάζει την ευρύτερη υγεία και την ευημερία.
- Τα χάπια φθορίου και η πλήρη ισχύος φθοριούχα οδοντόκρεμα είναι πολύ υψηλά σε φθόριο, και προσθέτονται στην αλλαγή της οδοντικής φθορίωσης, εάν χρησιμοποιηθεί από νεαρά παιδιά. Είτε έχετε φθοριωμένο νερό είτε όχι, είναι σημαντικό να:
  - Να διδάξετε τα παιδιά σας να μην καταπίνουν οδοντόκρεμα
  - Να πλένετε τα δόντια των παιδιών, χρησιμοποιώντας νερό και όχι οδοντόκρεμα, πριν την ηλικία των 18 μηνών. Ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας προτείνει την χρήση οδοντόκρεμας χαμηλού φθορίου, για παιδιά μικρότερα των 18 μηνών.
  - Χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα χαμηλού φθορίου, μόνο όσο το μέγεθος ενός μπιζελιού, πασαλείψτε την επάνω στην οδοντόβουρτσα, για παιδιά ηλικίας μεταξύ 18 μηνών και πέντε ετών (συνολικά). Ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας προτείνει την χρήση κανονικής φθοριούχας οδοντόκρεμας για αυτήν την ομάδα ηλικίας.
  - Χρησιμοποιείτε κανονική φθοριούχα οδοντόκρεμα από την ηλικία των 6 ετών
  - Σταματήστε να χρησιμοποιείτε χάπια φθορίου, σταγόνες, παστίλιες, είτε το νερό σας είναι φθοριωμένο είτε όχι.