

ફ્લોરાઇડેશન (ફ્લોરાઇડનું દ્રાવણ) - હકીકતો (Fluoridation - The facts)

ફ્લોરાઇડ એટલે શું?

ફ્લોરાઇડ કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થતું તત્વ છે. બાળકોમાં અને પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓમાં દાંતનો સડો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

દાંતનો સડો એટલે શું?

ખોરાક કે પીણાંની ખાંડમાંથી, જંતુઓ દ્વારા પેદા થતાં એસિડથી દાંતનો સડો થાય છે. આ એસિડ દાંત પર હૂમલો કરે છે અને તેનાથી દાંતમાં ખોલાણ થાય છે.

દાંતનો સડો ઘટાડવામાં ફ્લોરાઇડ કેવી રીતે મદદ કરે છે?

દાંતનાં સડાની સામે રક્ષણ કરવામાં ફ્લોરાઇડ ઘણી રીતે મદદ કરી શકે છે, પરંતુ ખાસ કરીને એસિડથી થતા હૂમલાઓની સામે દાંતની સપાટીને મજબૂત બનાવે છે.

દાંતનો સડો રોકવામાં ફ્લોરાઇડનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે?

પાણીનાં પુરવઠા (વોટર ફ્લોરાઇડેશન) માં, નિમકમાં (સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશન) અથવા દૂધ (મીલ્ક ફ્લોરાઇડેશન) માં ફ્લોરાઇડ ભેળવી શકાય છે.

ફ્લોરાઇડનો ઘરમાં પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે, દા.ત., ટૂથપેસ્ટમાં, કોગળા કરવામાં અને ખોરાકની પુરવણીમાં. ડેન્ટીસ્ટો દ્વારા વાર્નિશ કે જેલ તરીકે પણ નિષ્ણાત રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

વધારે માહિતી

આપને ફ્લોરાઇડ કે ફ્લોરાઇડનાં દ્રાવણ (ફ્લોરાઇડેશન) અંગે કોઈપણ પ્રશ્ન પૂછવાં હોય કે જેનો જવાબ અહિં ન આપેલ હોય તો, કૃપા કરી, અમારી હેલ્પલાઇનને, 0161 275 8948 નંબર પર ફોન કરો.

વોટર ફ્લોરાઇડેશન (Water - fluoridation)

વોટર ફ્લોરાઇડેશન એટલે શું?

પાણીનો પીવા માટે ઉપયોગ કરતાં લોકોનાં દાંતનાં રક્ષણમાં મદદ કરવાં પાણીનાં પુરવઠામાં કૃત્રિમ રીતે ફ્લોરાઇડ ભેળવી શકાય છે. તેને વોટર ફ્લોરાઇડેશન કહે છે.

શું તે કાયદેસર છે?

વોટર (ફ્લોરાઇડેશન) એક્ટ ઓફ 1985 દ્વારા યુકેમાં વોટર ફ્લોરાઇડેશન કાયદેસર કરવામાં આવ્યું હતું.

શું તે સલામત છે?

૬૦ વર્ષ પહેલાં વોટર ફ્લોરાઇડેશનની સલામતીની તપાસ થયેલ અને તબીબી સત્તાઓએ ભલામણની કક્ષાએ ફ્લોરાઇડેશનની સલામતી અધિકૃત કરેલ છે.

શું તેમાં કોઈપણ જોખમ છે?

વધુ પ્રમાણમાં ફ્લોરાઇડ લેતાં બાળકોને ડેન્ટલ ફ્લોરોસીસ, દાંતની સપાટી પર સફેદ કે ભૂખરો ડાઘ થવાનું જોખમ હોય છે. બાળકો વધુ પ્રમાણમાં ફ્લોરાઇડ લેતાં હોવાને કારણે થાય છે, દા.ત., ટૂથપેસ્ટમાંથી, ફ્લોરાઇડની ગોળીઓ કે તેઓનાં પાણીનાં પુરવઠામાં વધુ પ્રમાણમાં ફ્લોરાઇડ હોય.

દાંતમાં થતું ફ્લોરોસીસ હું કેવી રીતે રોકી શકું?

આપનું બાળક નિયમિત ટૂથપેસ્ટ ખાય નહિ તેની ખાત્રી કરવાથી સરળતાથી ફ્લોરોસીસ થતું રોકી શકાય છે. આપનું બાળક બ્રશ કરતું હોય ત્યારે પણ તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે, તેના ટૂથબ્રશમાં વટાણા જેટલું ટૂથપેસ્ટ રાખો.

સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશન (Salt Fluoridation)

સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશન એટલે શું?

દાંતના સડાની સામે રક્ષણ કરવા માટે નિમકમાં ફ્લોરાઇડ ભેળવેલું હોય છે. યુકેમાં સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશન ઉપલબ્ધ નથી.

કોણ ફ્લોરાઇડવાળાં નિમકનો ઉપયોગ કરે છે?

દુનિયાભરમાં ૧૦૦ મિલીયન કરતાં વધુ લોકોને ઉપલબ્ધ છે.

સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશન કેવી રીતે બને છે?

નિમકની ફેક્ટરીઓમાં, સોડિયમ ફ્લોરાઇડ અને નિમકનું મિશ્રણ થાય છે અને ફ્લોરાઇડવાળું નિમક બને છે. શુદ્ધ કરેલાં નિમક પર પોટેશિયમ ફ્લોરાઇડ છાંટીને પણ બનાવી શકાય છે.

તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે?

કેટલાંક દેશોમાં, ફ્લોરાઇડવાળું નિમક જ ઉપલબ્ધ હોય છે. અન્ય દેશોમાં સુપરમાર્કેટોમાં વહેંચાય છે, જેથી લોકોને તેનો ઉપયોગ કરવો કે નહિ તેની પસંદ મળે છે.

શું તેમાં કોઈપણ જોખમ છે?

સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશનમાં ભાગ્યેજ જોખમ હોય છે કારણ કે, નિમકમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ફ્લોરાઇડ હોય છે.

સોલ્ટ ફ્લોરાઇડેશનનાં ફાયદાઓ શું છે?

ફ્લોરાઇડવાળું નિમક સસ્તું, અસર કરે એવું, સલામત તેમજ લોકોને તેનો ઉપયોગ કરવો કે નહિ તેની પસંદ મળે છે.

મીલ્ક ફ્લોરાઇડેશન (Milk Fluoridation)

મીલ્ક ફ્લોરાઇડેશન એટલે શું?

દાંતના સડાની સામે રક્ષણ કરવાં માટે પ્રવાહી, પાવડરવાળાં કે લોંગ-લાઇફ દૂધમાં ફ્લોરાઇડ ભેળવેલું હોય છે.

કોણ ફ્લોરાઇડવાળું દૂધ પીએ છે અને કેટલાં સમયથી ઉપલબ્ધ થયેલ છે?

૪૦ વર્ષ કરતાં વધારે સમયથી, દુનિયાભરમાં બાળકો ફ્લોરાઇડવાળું દૂધ પીતા આવ્યાં છે. માતાપિતાએ મંજૂરી આપી હોય તો આ દેશની સ્કૂલોમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

ફ્લોરાઇડવાળું દૂધ કેવી રીતે બને છે?

સ્કૂલોમાં મોકલે તે પહેલાં ડેરીમાં, દૂધનાં ખાસ કંટેઇનરોમાં ફ્લોરાઇડ ભેળવે છે.

શું મીલ્ક ફ્લોરાઇડેશન સલામત છે?

દાંતના સડાની સામે રક્ષણ કરવાં માટે, સ્કૂલનાં મીલ્ક ફ્લોરાઇડેશન પ્રોગ્રામોમાં, કોઈપણ જોખમ થયા પિના, ફ્લોરાઇડની માત્રાને સંભાળપૂર્વક નિયંત્રણમાં રાખે છે.

શું મીલ્ક ફ્લોરાઇડેશન કાયદેસર છે?

પૂરા ચુકે અને યૂરોપિયન કમ્યૂનિટીમાં ફ્લોરાઇડવાળું દૂધ કાયદેસર છે. સાધારણ સ્કૂલની દૂધની યોજનાઓની જેમ તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

તેનો કેટલો ખર્ચ થાય છે?

બાળકોને દૂધ આપવામાં આવે તેવી સ્કૂલોમાં આ યોજનાઓ હાથ પર લીધેલ છે, આથી દૂધમાં ફ્લોરાઇડ ભેળવવાનો ખર્ચ ઓછો થાય છે.

ફ્લોરાઇડવાળાં દૂધનાં ફાયદાઓ શું છે?

ફ્લોરાઇડવાળું દૂધ નાના બાળકોને પોષણ અને દાંતનાં આરોગ્યનાં ફાયદાઓ પૂરાં પાડે છે તેમજ દાંતમાં સડો થવાનું જોખમ વધુ હોય તેઓને પણ આપી શકાય છે. માતાપિતા, પોતાનાં બાળકો ફ્લોરાઇડવાળું દૂધ પીએ કે નહિ તે પસંદ કરી શકે છે.

ફ્લોરાઇડવાળાં દૂધનાં ગેરફાયદાઓ શું છે?

આજસુધી, ફ્લોરાઇડવાળાં દૂધની અસરકારકતાનું સરખી રીતે મૂલ્યાંકન કરેલ છે. કેટલાંક બાળકોને જ તેના ફાયદાઓ આપ્યાં છે. મોટા બાળકો, પુષ્ટ વયનાં કે સ્કૂલોમાં આ યોજના ન હોય એવાં બાળકો માટે ઉપલબ્ધ નથી.

ફ્લોરાઇડનાં નિષ્ણાત રીતે થતાં ઉપયોગ

(Professionally applied fluoride)

ફ્લોરાઇડ વાર્નિશ

૧. દાંતમાં સડો થવાનું જોખમ વધુ હોય તેઓ માટે ડેન્ટીસ્ટ, ફ્લોરાઇડ વાર્નિશનો ઉપયોગ કરે છે.
૨. અભ્યાસ અનુસાર, દૂધીયા દાંતમાં ૩૩% સુધી અને કાયમી દાંતમાં ૪૬% સુધી દાંતનાં સડામાં, વાર્નિશથી ઘટાડો થાય છે.
૩. દાંતનાં સડાનું જોખમ હોય એવાં દાંતની સપાટી પર, વર્ષમાં બે વાર વાર્નિશ લગાવવું ઉત્તમ છે.
૪. ડેન્ટીસ્ટ આપના દાંતમાં ઉચિત રીતે વાર્નિશ લગાવે તો તેમાં કંઈ જોખમ ન થાય.
૫. દૂધીયા દાંત અને પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓનાં દાંતમાં તેની અસર થાય છે, ઝડપથી અને સરળતાથી લગાવી શકાય છે અને બાળકો સહન કરી શકે છે.

ફ્લોરાઇડ જેલ્સ

૧. વધુ પ્રમાણમાં ફ્લોરાઇડ ભેળવેલ જેલ્સ, વર્ષમાં બે વાર લગાવે તો, કાયમી દાંતમાં ૪૬% સુધી દાંતનાં સડામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.
૨. ડેન્ટીસ્ટ ઉચિત રીતે જેલ લગાવે તો તેમાં કંઈ જોખમ ન થાય.
૩. વાર્નિશ કરતાં બાળકો જેલ્સ ઓછું સહન કરી શકે છે.

ફ્લોરાઇડથી કોગળા કરવાં

૧. કોગળા કરવાથી બાળકોનાં કાયમી દાંતમાં ૪૬% સુધી દાંતનાં સડામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.
૨. દિવસનાં બ્રશ કરવાનાં સમય કરતાં અલગસમયે અને દર વખત બે મિનિટ કોગળા કરવાં માટે તેનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.
૩. ૭ વર્ષથી ઓછી વયનાં બાળકો ફ્લોરાઇડથી કોગળા ન કરે તે જરૂરી છે.

જાતે જ ફ્લોરાઇડનાં ઉપયોગ

(Self applied fluoride)

દાંતનો સડો રોકવા માટે ફ્લોરાઇડનો ઘરમાં ઉપયોગ થઈ શકે છે, દા.ત., નિયમિત રીતે ફ્લોરાઇડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરવો, ફ્લોરાઇડ સપ્લીમેન્ટ્સ (ગોળી કે ટીપાં) લેવાં અથવા ૭ વર્ષથી વધારે વયનાં બાળકો ફ્લોરાઇડથી કોગળા કરે તે જરૂરી છે.

ફ્લોરાઇડની ગોળીઓ અને ટીપાં

શું મારા બાળકને ફ્લોરાઇડની ગોળીઓ કે ટીપાં લેવાથી ફાયદો થશે?

આપના બાળકને દાંતમાં સડો વધવાનાં જોખમનાં સંકેતો જણાય તો આપના ડેન્ટીસ્ટ કદાચ આપને ગોળીઓ કે ટીપાં લખી આપે.

હું ક્યાંથી ફ્લોરાઇડ સપ્લીમેન્ટ્સ ખરીદી શકું?

ડેન્ટલ પ્રેક્ટિશ કે કેમિસ્ટમાંથી ફ્લોરાઇડ સપ્લીમેન્ટ્સ મેળવી શકાય છે. સપ્લીમેન્ટ્સ ખરીદો તે પહેલાં આપના ડેન્ટીસ્ટની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

શું તેમાં કોઈપણ જોખમ છે?

ફ્લોરાઇડની ગોળીઓ વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી દાંતમાં ફ્લોરોસીસ થઈ શકે છે. આથી, ડોક્ટરે લખી આપેલ હોય એટલી જ ગોળીઓ લેવી જરૂરી છે.

બાળક આકસ્મિક રીતે વધુ પ્રમાણમાં ગોળીઓ ગળી જાય તો જોખમ રહે છે. આથી બાળકોનાં હાથમાં ન આવે તે રીતે રાખો.

મારું બાળક ફ્લોરાઇડની ગોળીઓ ગળવાનો ઈન્કાર કરે તો શું થાય?

આપનું બાળક ફ્લોરાઇડની ગોળી ન ગળી શકે તો, ટીપાં તરીકે ફ્લોરાઇડ આપી શકાય છે. આ ટીપાં ખોરાક કે પીણાંમાં નાખીને આપી શકો છો.

મારું બાળક ફ્લોરાઇડની વધારે ગોળીઓ ગળી જાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

બાળકને તાત્કાલિક ઊલટી કરાવવી જરૂરી છે અને દૂધ ગળવાથી ફ્લોરાઇડનું શોષણ ઓછું થાય છે. આપે પિના પિલંબે, તબીબી સહાય લેવી જરૂરી છે.

ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટ

ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટ દાંતનો સડો કેવી રીતે ઘટાડે છે?

ટૂથપેસ્ટમાં રહેલ ફ્લોરાઈડ, દાંતનો સડો કરનાર જંતુઓ દ્વારા થતાં એસિડનાં હૂમલા દરમિયાન દાંતની સપાટીમાંથી ખર્નિજની ક્ષતિ ઓછી કરે છે અને હૂમલો પૂરો થયાં પછી થયેલ નુકશાન સરખું કરે છે.

કોણ ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરે છે?

૯૮% ટૂથપેસ્ટમાં ફ્લોરાઈડ હોય છે.

ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટો કાર્ય કરે છે તેની આપણને કેવી રીતે ખબર પડે?

ઘણી ક્લીનીકને લગતી અજમાયશોમાં ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટો અસરકારક નીવડેલ છે. દાંતનાં નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે, ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનાં ઉપયોગથી દાંતનાં સડાની કક્ષાઓમાં ૫૦% કરતાં વધુ ઘટાડો થયેલ છે.

હું ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કેટલીવાર કરી શકું?

આપના દાંતમાં દિવસમાં બે વાર બ્રશ કરવું જોઈએ, એકવાર દિવસ દરમિયાન અને એકવાર રાત્રે. આપના દાંતમાં બ્રશ કર્યા પછી કોગળા કરો ત્યારે વધારે પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો કારણ કે, તેનાથી ફ્લોરાઈડ ઘોવાઈ જશે અને ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરવાનો કંઈ ફાયદો નથી.

મારું બાળક ક્યારે ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરી શકે?

બાળકોનાં દૂધીયા દાંત નીકળે ત્યારથી જ ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બાળકનાં બ્રશ પર વટાણાંનાં દાણા જેટલું ટૂથપેસ્ટ નાખવું અને બ્રશ કરે ત્યારે તેના પર ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. બ્રશમાં વધારે ટૂથપેસ્ટ નાખશો નહિ.

હું મારા બાળક માટે કઈ ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરી શકું?

આપના ડેન્ટીસ્ટને પૂછીને કઈ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરવો તે નક્કી કરો. આપના બાળકને અન્ય ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી ફ્લોરાઈડ મળે છે કે નહિ તેમજ તેની વય વધવાની સાથે દાંતમાં સડો વધવાની શક્યતાનો આધાર આ નિર્ણય પર રહેશે.

જો બાળક ટૂથપેસ્ટ ગળી જાય તો શું થાય?

જો નાના બાળકો વધુ પ્રમાણમાં ફ્લોરાઇડ ગળી જાય તો તેને દાંતમાં ફ્લોરોસીસ થાય છે, તેનાથી દાંતની સપાટીમાં સફેદ ડાઘ થાય છે. આપનું બાળક બ્રશ કરતું હોય ત્યારે ટૂથપેસ્ટ ન ગળી જાય તેનું ધ્યાન રાખવાથી આ નાનું જોખમ દૂર કરી શકાય છે.

મારું બાળક તેના દાંતમાં બ્રશ ન કરે તો હું શું કરી શકું?

આપની આંગળી પર વટાણાંનાં દાણા જેટલું ટૂથપેસ્ટ લઈને તેના દાંતમાં લગાવીને કોગળા કરાવી નાખો.