فلوریڈیشن - حقائق

فلورائیڈ کیا ہے؟

یہ ایک قدرتی مرکب ہے جس کو بچوں اور بالغوں کے دانتوں کو خراب ہونے سے بچانے میں مدد کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دانتوں کی خرابی کیا ہوتی ہے؟

دانتوں کی خرابی کی وجہ کھانے یا مشروب میں چینی کے جراثیم سے پیدا شدہ تیزاب ہے۔ یہ دانتوں پر اثر کرتا ہے اور اس سے دانتوں میں کھوکھلا پن پیدا ہونا شروع ہوسکتا ہے۔

فلورائیڈ سے دانتوں کی خرابی کو کم کرنے میں مدد کیسے ملتی ہے؟

فلورائیڈ کئی ایک طرح سے دانتوں کو خراب ہونے سے روکتا ہے لیکن زیادہ تر یہ دانتوں کی سطح کو تیزاب سے بچانے کیلئے مضبوط بناتا ہے۔

دانتوں کو خراب ہونے سے بچانے کیلئے فلورائیڈ کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

فلورائیڈ کو پانی کی سپلائی (پانی میں فلوریڈیشن)، نمک (نمک فلوریڈیشن)، یا دودھ (دودھ فلوریڈیشن) میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

فلورائیڈ کو گھر پر ٹوتھ پیسٹ، منہ کھنگالنے اور غذائی اضافیات میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کو دنداں ساز کی طرف سے ماہرانہ طریقے یعنی وارنش یا جیل کی صورت میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مزید معلومات

اگر آپ فلورائیڈ یا فلوریڈیشن کے بارے میں کوئی ایسا سوال پوچھنا چاہتے ہوں جس کا یہاں جواب نہیں دیا گیا ہے تو براہ مہربانی ہماری ہیلپ لائن کے ساتھ ٹیلی فون نمبر **0161 275 8948** پر رابطہ کریں۔

واٹر (پانی) فلوریڈیشن

واٹر (پانی) فلوریڈیشن کیا ہے؟

فلورائیڈ کو مصنوعی طور پر پانی کی سپلائی میں ڈال کر یہ پانی پینے سے لوگوں کے دانتوں کو خراب ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔اس عمل کو پانی میں فلورائیڈ (واٹر فلوریڈیشن) شامل کرنا کہتے ہیں۔

کیا ایسا کرنا قانونی طور پر درست ہے؟

برطانیہ میں پانی میں فلورائیڈ کو شامل کرنے کی قانونی حیثیت "واٹر (فلوریڈیشن) ایکٹ 1985" کے تحت دی گئی ہے۔

کیا ایسا کرنا محفوظ ہے؟

پانی میں فلورائیڈ کے محفوظ ہونے کے عمل پر پچھلے 60 سالوں سے تحقیق جاری ہے اور طبی ماہرین نے فلورائیڈ کو ایک مخصوص حد تک پانی میں شامل کرنے کی تصدیق کی ہے۔

کیا کوئی خطرات موجود ہیں؟

جو بچے بہت زیادہ فلورائیڈ لیتے ہیں اُن میں دانتوں کا فلوروسس (سفید یا بھوری رنگت کے داغ جو دانت کی سطح پر ہوتے ہیں) کا خطرہ ہوتا ہے۔ان کا سبب عام طور پر ٹوتھ پیسٹ، فلورائیڈ گولیوں یا پانی میں فلورائیڈ کا زیادہ استعمال ہوتا ہے۔

میں دانتوں کے فلوروسس سے ممانعت کیسے کرسکتا/سکتی ہوں؟

اپنے بچے کو دانتوں کے فلوروسس سے بچانے کیلئے اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ کا بچہ باقاعدگی کے ساتھ ٹوتھ پیسٹ نہیں کھاتا ہے۔یہ بھی ضروری ہے کہ برش کرتے وقت بچے کی نگرانی کریں اور برش پر مٹر کے دانے کے برابر ٹوتھ پیسٹ رکھیں۔

سالٹ (نمک) فلوریڈیشن

فلوریڈڈ سالٹ کیا ہے؟

یہ ایک قسم کا نمک ہے جس میں فلورائیڈ شامل کیا گیا ہے اور یہ دانتوں کو خراب ہونے سے روکتا ہے۔ یہ برطانیہ میں دستیاب نہیں ہے۔

فلوریڈڈ نمک کون استعمال کرتا ہے؟

دنیا بھر میں یہ 100 ملین سے زیادہ افراد کیلئے دستیاب ہے۔

یہ کیسے تیار کیا جاتا ہے؟

نمک کی فیکٹریوں میں سوڈیم فلورائیڈ اور نمک کو آپس میں ملا کر فلوریڈڈ نمک تیار کیا جاتا ہے۔ خالص نمک پر پوٹاشیم فلورائیڈ کا سپرے کرتے ہوئے بھی فلوریڈڈ نمک حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کیا کوئی خطرات موجود ہیں؟

نمک میں فلورائیڈ کی بہت کم مقدار ہونے کی وجہ سے سالٹ (نمک) فلوریڈیشن میں خطرات کے امکان بہت کم ہیں۔

سالٹ (نمک) فلوریڈیشن کے کیا فائدے ہیں؟

فلوریڈڈ نمک سستا، مؤثر، محفوظ ہے اور لوگوں کو اسے استعمال کرنے یا نہ کرنے کا اختیار ہے۔

ملک (دودھ) فلوریڈیشن

یہ کیا ہے؟

یہ ایک محلول، پاؤڈر یا دیر تک رکھا جانے والا دودھ ہے جس میں فلورائیڈ شامل کیا گیا ہے اور یہ دانتوں کی خرابی کی مدافعت کرتا ہے۔

فلوریڈڈ دودھ کون پیتا ہے اور یہ کتنے عرصہ سے دستیاب ہے؟

دنیا بھر میں گذشتہ 40 سالوں سے بچے فلوریڈڈ دودھ پیتے آ رہے ہیں۔ برطانیہ میں یہ اُن سکولوں میں دستیاب ہے جہاں والدین نے اجازت دے رکھی ہے۔

فلوریڈڈ دودھ کیسے تیار کیا جاتا ہے؟

سکولوں کو دودھ بھیجنے سے پہلے ڈیری فارم میں دودھ میں فلورائیڈ شامل کر دیا جاتا ہے۔

کیا اس کا استعمال محفوظ ہے؟

سکول فلوریڈیشن پروگراموں کے تحت دانتوں کو خرابی سے محفوظ رکھنے اور کسی قسم کے نقصان کا سبب بنے بغیر فلورائیڈ کی مقدار کو بڑی احتیاط سے کنٹرول کیا جاتا ہے۔

کیا ایسا کرنا قانونی ہے؟

پورے برطانیہ اور یورپیئن کمیونٹی میں دودھ میں فلورائیڈ کو شامل کرنا قانونی ہے اور اس کو عام دودھ کی جگہ فراہم کیا جا سکتا ہے۔

اس پر خرچہ کتنا آتا ہے؟

یہ سکیمیں اُن سکولوں میں چلتی ہیں جہاں پر بچوں کو پہلے ہی سے دودھ دیا جاتا ہے، لہٰذا دودھ میں فلورائیڈ شامل کرنے پر معمولی خرچہ آتا ہے۔

فلوریڈڈ دودھ کے کیا فائدے ہیں؟

فلوریڈڈ دودھ سے نوجوان بچوں کو مقوی غذا اور دانتوں کی صحت کے فائدے حاصل ہوتے ہیں اور یہ اُن بچوں کو دیا جا سکتا ہے جن کے دانتوں کے خراب ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ یہ والدین کی اپنی مرضی پر ہے کہ کیا اُن کا بچہ یہ دودھ پیئے یا نہیں۔

فلوریڈڈ دودھ کے نقصانات کیا ہیں؟

اب تک فلوریڈڈ دودھ کا مکمل جائزہ لیا جانا باقی ہے۔ مزید براں، بچوں کی صرف محدود تعداد کو ہی اس کے فائدے دستیاب ہیں۔ یہ بڑی عمر کے بچوں، بالغوں یا اُن بچوں کیلئے دستیاب نہیں ہے جن کے سکولوں میں یہ سکیم نہیں چلائی جاتی ہے۔

ماہرین کی طرف سے استعمال کردہ فلورائیڈ

فلورائیڈ وارنش

1. دنداں ساز اُن لوگوں کیلئے فلورائیڈ وارنش کا استعمال کرتے ہیں جن کے دانتوں کے خراب ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
2. تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وارنش سے دودھ کے دانتوں میں 33 فیصد اور مستقل دانتوں میں 46 فیصد تک خرابی میں کمی ہوتی ہے۔
3. جن دانتوں کو خطرے کا امکان ہوتا ہے اُن پر سال میں دو بار وارنش لگائی جاتی ہے۔
4. اگر دنداں ساز ٹھیک طریقے سے وارنش لگائے تو کوئی خطرہ نہیں ہے۔
5. دونوں ہی یعنی دودھ کے دانتوں اور مستقل دانتوں پر وارنش کا اثر ٹھیک ہے، اس کو جلد آسانی کے ساتھ لگایا جاسکتا ہے اور بچے بھی آسانی سے لگوا لیتے ہیں۔

فلورائیڈ جَیل

1. اگر سال میں دو بار لگائی جائے تو فلورائیڈ والی جَیل کی وجہ سے مستقل دانتوں میں خرابی کو 28 فیصد کم کیا جاسکتا ہے۔
2. اگر دنداں ساز ٹھیک طریقے سے وارنش لگائے تو کوئی خطرہ نہیں ہے۔
3. وارنش کی نسبت بچے اس کو زیادہ پسند نہیں کرتے ہیں۔

فلورائیڈ منہ رِنز (منہ کھنگالنا)

1. اس سے بچوں کے مستقل دانتوں میں خرابی کو 26 فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔
2. انہیں دن میں مختلف وقت میں استعمال کیا جائے اور ہر بار دو منٹ کیلئے استعمال کیا جائے۔
3. 7 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

فلورائیڈ کا خود استعمال کرنا

دانتوں کی خرابی سے بچنے کیلئے فلورائیڈ کو گھر پر استعمال کیا جاسکتا ہے، اس میں باقاعدگی کے ساتھ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال، فلورائیڈ سپلیمنٹ (گولی یا قطرے) یا سات سال سے بڑی عمر کے بچوں کیلئے فلورائیڈ ماؤتھ رِنز شامل ہیں۔

فلورائیڈ گولیاں اور قطرے

کیا فلورائیڈ گولیاں کھانے یا قطروں سے میرے بچے کو فائدہ پہنچے گا؟

اگر آپ کے بچے میں دانتوں کے خراب ہونے کا خطرہ بڑھنے کے اثرات ہیں تو ہوسکتا ہے کہ دندان ساز اسے استعمال کرنا تجویز کرے۔

میں فلورائیڈ سپلیمنٹس کہاں سے خرید سکتا/سکتی ہوں؟

آپ کو فلورائیڈ سپلیمنٹس کسی بھی ڈینٹل پریکٹس یا کیمسٹ سے مل سکتا ہے۔ سپلیمنٹس خریدنے سے پہلے اپنے دنداں ساز سے مشورہ ضرور کریں۔

کون سے خطرات موجود ہیں؟

فلورائیڈ گولیاں کھانے کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ اگر زیادہ کھالی جائیں تو دانتوں کا فلوروسس ہوسکتا ہے، اس لئے آپ کو تجویز کردہ خوراک ہی لینی چاہئے۔
ایک دوسرا خطرہ یہ ہے کہ بچہ غلطی سے بہت زیادہ مقدار میں گولیاں نگل سکتا ہے۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ گولیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھا جائے۔

اگر میرا بچہ گولیاں کھانے سے انکار کردے تو کیا کروں؟

اگر آپ کا بچہ گولی نگل نہ سکتا ہو تو فلورائیڈ کو قطروں کی صورت میں لیا جاسکتا ہے اور اس کو کھانے یا مشروب میں ملایا جاسکتا ہے۔

اگر میرا بچہ بہت زیادہ فلورائیڈ گولیاں نگل لیتا ہو تو میں کیا کروں؟

آپ کو اپنے بچے کو فوراً قے کروانی چاہئے اور دودھ پلانے سے فلورائیڈ کا اثر سست ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد آپ کو فوری طور پر طبی مدد لینی چاہئے۔

فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ

فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے دانتوں کی خرابی میں کمی کیسے واقع ہوتی ہے؟

ٹوتھ پیسٹ میں فلورائیڈ سے دانتوں کی سطح پر معدنیات کی کمی پورا ہوتی ہے اور یہ کمی جراثیم کے تیزابی اثر سے دانتوں کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے اور جب یہ تیزابی اثر ختم ہوجاتا ہے تو اس سے پہنچنے والے نقصان کی تلافی کیلئے فلورائیڈ کام کرتی ہے۔

فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کون استعمال کرتا ہے؟

98 فیصد ٹوتھ پیسٹ میں فلورائیڈ شامل ہوتا ہے۔

ہمیں کیسے پتہ چلے گا کہ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کام کر رہا ہے؟

فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کو کلینکوں کی بہت ساری آزمائشوں میں مؤثر پایا گیا ہے۔ دانتوں کے ماہرین کی رائے میں ٹوتھ پیسٹ میں شامل فلورائیڈ کی وجہ سے دانتوں کی خرابی میں 50 فیصد کمی واقع ہوئی ہے۔

مجھے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کتنی بار استعمال کرنی چاہیئے؟

آپ کو دن میں دو بار اپنے دانت صاف کرنے چاہئیں، ایک بار رات کو اور ایک بار دن میں کسی بھی وقت۔ اگر آپ دانت صاف کرنے کے بعد اپنہ منہ کو کھنگالتے ہیں تو زیادہ پانی استعمال نہ کریں کیونکہ اس طرح فلورائیڈ باہر نکل جائے گی اور ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے کے فوائد میں کمی ہوجائے گی۔

میرے بچے کو کس عمر میں فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا شروع کرنی چاہیئے؟

بچوں کو اپنا پہلا دانت نکلنے کے وقت ہی سے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا شروع کردینی چاہیئے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ بچوں کے برش کرتے وقت اُن کی نگرانی کریں اور برش پر صرف مٹر کے دانے کے برابر ہی ٹوتھ پیسٹ ڈالیں۔ ایک کارآمد مشورہ یہ ہے کہ برش پر لمبائی کی بجائے چوڑائی کے بل ٹوتھ پیسٹ ڈالیں۔

مجھے اپنے بچے کیلئے کون سی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنی چاہیئے؟

آپ کو کون سی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنی چاہیئے، اس کا انتخاب کرنے کیلئے آپ کو اپنے دنداں ساز کے ساتھ مشورہ کرنے کیلئے کہا جاتا ہے۔ اُس کا فیصلہ اس بات پر منحصر ہوگا کہ دانتوں کی خرابی کے کیا امکانات ہیں، کیا بچے کو کسی اور ذریعہ سے فلورائیڈ مل رہا ہے یا نہیں اور بچے کی عمر کیا ہے۔

اگر ٹوتھ پیسٹ نگل لی جائے تو کیا ہوگا؟

اگر چھوٹے بچے زیادہ مقدار میں ٹوتھ پیسٹ نگل لیں تو دانتوں کا فلوروسس، دانتوں کی اندرونی سطح پر پیدا ہونے والے سفید داغ، پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی باقاعدہ نگرانی کریں اور اسے ٹوتھ پیسٹ نگلنے نہ دیں تو اس خطرہ سے بچا جا سکتا ہے۔

اگر میرا بچہ/بچی دانتوں پر برش نہ کرے تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اپنی انگلی پر مٹر کے دانے برابر ٹوتھ پیسٹ رکھیں اور اس کے منہ میں لگا دیں یا اسے نگلنے دیں۔