



Fluoride Fact Sheet (Vietnamese)

Thông Tin Dữ Liệu về chất Fluoride

Fluoride là gì?

Fluoride là một khoáng chất có mặt tự nhiên với số lượng khác nhau trong hầu hết thực phẩm và nước. Fluoride cũng được dùng trong những sản phẩm về răng miệng như là thuốc đánh răng và chất xúc miệng.

Làm sao chất fluoride giúp ngăn chặn sâu răng?

Fluoride có tác dụng theo hai cách khác nhau: khu vực và toàn hệ thống.

Fluorides khu vực (có nghĩa là chất fluoride bôi ngay vào răng) làm cho răng trong miệng khô. Khi chất fluoride chà trên mặt răng, nó được cho thêm vào mặt ngoài của răng, làm cho mặt răng cứng cáp hơn và bảo vệ răng cho khỏi bị sâu. Fluoride khu vực cũng giúp bảo vệ và làm cho mặt chân răng ít nhạy cảm hơn bằng cách cho thêm chất fluoride vào mặt chân răng mà theo tự nhiên thì “mềm” hơn.

Fluorides toàn hệ thống là loại được nuốt qua đồ ăn và đồ uống và được cơ thể sử dụng khi răng đang mọc. Nếu chất fluoride được dùng đều đặn trong khi răng đang mọc (trẻ em từ 6 tháng đến 6 năm tuổi), nó sẽ được cộng thêm vào lớp men răng (lớp ngoài của răng) khi chúng đang phát triển, làm cho răng khỏe hơn, chống lại sâu nhiều hơn. Những chất fluoride hệ thống cũng bảo vệ răng khu vực; chất fluoride ở trong nước bọt, mà lúc nào cũng làm ướt răng. Chất fluoride có thể giúp răng tự tu sửa khi nó có thể đã bị làm hư hại do những chất axit từ khi mới bắt đầu quá trình sâu răng.

Làm sao tôi có thể có chất fluoride?

Chất fluoride khu vực ở trong thuốc đánh răng, chất xúc miệng, chất keo (gel), và véc ni đặt ngay trực tiếp vào răng. Trẻ em thường được cho chất fluoride khu vực ở mỗi kỳ khám răng. Fluoride khu vực là một trong những cách tốt nhất để làm cho chất fluoride được đưa vào răng. Nếu quý vị hoặc con cái có răng sâu hay răng dễ nhạy cảm với khí lạnh, nha sĩ thành viên CDA của quý vị có thể cho quý vị một sản phẩm có nhiều chất fluoride hơn là những sản phẩm mua ở tiệm.

Fluoride toàn hệ thống có trong nước uống từ vòi hoặc đã có chất fluoride tự nhiên hoặc được cho thêm chất fluoride để giúp chống sâu răng. Ở những cộng đồng không có nước mang chất fluoride, có thể mua nước trong chai có chất fluoride hay nha sĩ thành viên CDA của quý vị hoặc bác sĩ nhi khoa của con cái quý vị có thể cho toa mua những viên thuốc fluoride hay vitamin có fluoride. Hãy nhớ rằng chất fluoride phải được nuốt thì mới có tác dụng toàn hệ thống.



Ai có thể được lợi từ chất fluoride?

Mọi người đều được ích lợi từ chất fluoride vì khả năng giúp ngăn chặn sâu răng. Hầu như 60% người sống ở California có nước uống chứa chất fluoride. Nếu cộng đồng nơi quý vị ở có ý định đưa chất fluoride vào nguồn nước uống cung cấp, việc ủng hộ những cố gắng này không những giúp cho quý vị và con cái, mà còn giúp cho tất cả mọi người trong cộng đồng nữa.

Nếu có chất fluoride là tốt, thì có nhiều hơn có tốt hơn không?

Những ích lợi của chất fluoride đã được biết đến nhiều từ trên 60 năm nay và được ủng hộ bởi nhiều tổ chức về sức khỏe và chuyên môn, kể cả Hội Nha Sĩ California, Hội Nha Sĩ Hoa Kỳ, Hội Y Sĩ Hoa Kỳ, Những Trung Tâm Hoa Kỳ Kiểm Soát và Ngăn Chặn Bệnh, Cơ Quan Y Tế Công Cộng Hoa Kỳ, và Tổ Chức Y Tế Quốc Tế. Tuy nhiên, cũng như tất cả các chất mà chúng ta nuốt, có những mức độ an toàn, những mức độ tốt nhất cho sức khỏe tổng quát, và những mức độ không tốt. Khi dùng quá nhiều chất fluoride, có thể đưa đến một tình trạng gọi là viêm răng do fluoride. Dù viêm răng do fluoride không có hại, nó có thể làm cho răng con cái quý vị có những đốm nâu hoặc trắng.

Bậc cha mẹ nên ý thức về những nguồn chất fluoride toàn hệ thống. Nếu nước uống ở cộng đồng quý vị có chứa chất fluoride ở mức tối ưu, hay mức tốt nhất để giúp ngăn chặn sâu răng, thì con cái quý vị không nên dùng những viên thuốc fluoride hay vitamin có fluoride. Thêm vào đó, trẻ nhỏ (những đứa không thể tự nhổ nước bọt sau khi đánh răng) chỉ nên dùng một lượng thuốc đánh răng có chất fluoride nhỏ như hạt đậu để chúng đừng nuốt quá nhiều chất fluoride.

Cần nhớ điều gì?

Chỉ dùng fluoride không thôi sẽ không giúp ngăn chặn sâu răng; nó chỉ là một phần trong những điều cần thiết để làm cho răng khỏe và giữ vệ sinh răng miệng cho tốt. Hãy đánh răng ít nhất hai lần một ngày với thuốc đánh răng có chất fluoride, dùng loại dây cà răng hàng ngày, ăn theo chế độ quân bằng, và giới hạn việc ăn vặt giữa các bữa ăn, nhất là những loại kẹo ngọt hay đồ ăn dính. Đến thăm nha sĩ thành viên CDA đều đặn và tuân theo lời khuyên về việc chăm sóc răng trong gia đình.

800.CDA.SMILE
cda.org

Updated October 2010