

# فلورائیڈ

## دانتوں کی سڑن سے لڑنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔

فلورائیڈ ایک معدنیات ہے جو قدرتی طور پر جھیلوں، ندیوں اور دوسرے پانی میں پایا جاتا ہے۔ نیو یارک اسٹیٹ میں بہت ساری کمیونٹیز اپنے پینے کے پانی میں تھوڑا سا فلورائیڈ بھی ملاتی ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ دانتوں میں سڑن کو روکنے کے لیے یہ ثابت شدہ ہے۔



فلورائیڈ آمیز پانی دانتوں میں سڑن کو کم کرتا ہے بچوں اور بالغوں کے لیے قریب 25% تک۔



کیا آپ کا مقامی پانی کا نظام فلورائیڈ آمیز ہے؟ پتہ کریں!  
یہ ویب صفحہ ملاحظہ کریں: <http://bit.ly/fluorideNY>

# پانی دانت زندگی بھر باقی رہنے میں مدد کرتا ہے!

شکر سے دانتوں میں سڑن ہو سکتا ہے۔ پانی میں شکر نہیں ہوتی ہے لہذا یہ آپ کے بچوں کے دانتوں کے لیے زیادہ صحت بخش ہے۔ سوڈا، اسپورٹس ڈرنکس اور پھل کے جوس میں شکر ہوتی ہے۔



امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (American Heart Association) کا کہنا ہے کہ بچوں کو ہر روز 25 گرام سے کم اضافی شکر لینا چاہیے۔ 12 اونس کے سوڈے کے ایک کین میں اس سے زیادہ شکر ہوتی ہے۔



امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (American Academy of Pediatrics) کا کہنا ہے کہ 1 سال سے کم عمر کے بچوں کو پھل کا جوس نہیں پینا چاہیے۔ بڑی عمر کے بچوں کے لیے، جوس\* کی یومیہ مقدار کو اس حد پر رکھیں:



- 1-3 سال کے لیے 1/2 کپ
- 4-6 سال کے لیے 3/4 کپ
- 7-18 سال کے لیے 1 کپ

\*صرف 100% پھل کا جوس

پانی پینا اپنے بچوں کے لیے پرلطف بنائیں۔ اپنے بچوں کو پانی کے مٹکے میں مٹھی بھر پھل ملانے دیں۔ یہ کچھ نیلی بیریاں، سنترے کی قاشیں یا دوسری قسموں کے پھل ہو سکتے ہیں۔



Department  
of Health

اس نراشے کی تائید امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات (Health and Human Services, HHS) کے صحت سے متعلق وسائل اور خدمات کی تنظیم (Health Resources and Services Administration, HRSA) نے گرانٹ نمبر T12HP19337 دینی صحت سے متعلق افرادی قوت کی سرگرمیوں کی تائید کے لیے رہنماؤں کو گرانٹ (Grants to States to Support Oral Health Workforce Activities) کے تحت کی تھی۔ یہ معلومات یا مشمولات اور نتائج مصنفین کے ہیں اور انہیں باضابطہ عہدہ یا پالیسی کے طور پر نہ مانا جائے، نہ ہی کسی تائید کو HRSA، HHS یا امریکی حکومت کا فیصلہ سمجھا جائے۔