

# الفلوريد

## هو طريقة الطبيعة لمكافحة تسوس الأسنان.

ويعد الفلوريد أحد المعادن الموجودة في الطبيعة في البحيرات والأنهار وغير ذلك من التجمعات المائية. وهناك عدة مجتمعات في ولاية نيويورك (New York State) تضيف كذلك القليل من الفلوريد إلى ماء الشرب الخاص بها. لماذا؟ لما ثبت من قدرته على الوقاية من حدوث تجايف الأسنان.



تناول الماء المعالج بالفلوريد يقلل الإصابة بتجايف الأسنان لدى الأطفال والبالغين بنسبة تبلغ حوالي 25%.



هل نظام الماء المحلي الخاص بك معالج بالفلوريد؟ تحقق من ذلك!  
رُ صفحة الإنترنت التالية: <http://bit.ly/fluorideNY>

# الماء

## يساعد الأسنان أن تبقى سليمة مدى الحياة!

يمكن للسكر أن يسبب تجايف الأسنان. لا يحتوي الماء على سكر، لذلك فهو صحي أكثر لأسنان أطفالك. أما الصودا والمشروبات الرياضية وعصير الفاكهة، فتحتوي على السكر.



<25g

تصرح الجمعية الأمريكية للقلب (American Heart Association) بأن الأطفال ينبغي أن يتلقوا أقل من 25 جراماً من السكر المضاف يومياً. وتحتوي علبة المياه الغازية الواحدة، التي تبلغ سعتها 12 أوقية، على أكثر من ذلك.

تصرح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics) بأن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة (1) لا ينبغي أن يتناولوا عصير الفاكهة\*. أما الأطفال الأكبر سناً، فينبغي الحد من كمية العصير الذي يتناولونه يومياً\* إلى:



• 1/2 كوب لعمر 1-3 سنوات

• 3/4 كوب لعمر 4-6 سنوات

• 1 كوب لعمر 7-18 سنة

\*عصير الفاكهة الخالص (100%) فقط لا غير

اجعل تناول أطفالك للماء شيئاً مرحاً. اسمح لأطفالك بإضافة شيء من الفاكهة إلى إبريق ماء. قد يتضمن ذلك التوت البري، أو شرائح البرتقال، أو غير ذلك من أنواع الفاكهة.



Department  
of Health

تم دعم هذه الورقة بواسطة إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA) التابعة لوزارة الخدمات الصحية وال بشرية (Department of Health and Human Services, HHS) بموجب الملحة رقم T12HP19337 الممنوحة للولايات لأنشطة قوة العمل الداعمة لصحة الفم (Department of Health and Human Services, HHS) Grants to States to Support Oral Health). وتلك المعلومات أو المحتوى والاستنتاجات تعبر عن رأي الكُتّاب ولا ينبغي أن تمثل موقفاً رسمياً أو سياسة رسمية لـ HRSA أو HHS أو الحكومة الأمريكية (U.S. Government). ولا ينبغي أن تمثل أي تصديقات أو استدلالات من طرف تلك الجهات.