

Надлишок фтору у воді: як уберегти себе та дітей від флюорозу

Питання забезпечення населення якісною питною водою залишається однією з пріоритетних проблем сьогодення. На виконання рішення позачергового засідання регіональної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій Харківської області від 16.01.2025 Головне управління Держпродспоживслужби в Харківській області нагадує, що невідповідність питної води гігієнічним вимогам є основною причиною підвищення захворюваності серед населення на інфекційні захворювання, а також хвороб, пов'язаних з хімічним забрудненням води, зокрема флюорозу.

Флюороз – це захворювання зубів, спричинене надлишком фтору в організмі. Цей мікроелемент необхідний організму для нормальної життєдіяльності, але в певних обсягах. Він надходить у тканини з їжею і, переважно, з водою. Якщо його мало, кісткова тканина та зубна емаль руйнуються, але і коли його дуже багато, також виникають проблеми зі здоров'ям. Надлишок фтору призводить до порушення балансу елементів в організмі. Спостерігається накопичувальний ефект мінералу, що стає причиною розм'якшення твердих тканин. При перенасиченні організму фтором виникає флюороз.

Першою ознакою захворювання є зміна кольору емалі. На зубах з'являються білі плями, які з часом збільшуються в розмірах і набувають коричневого відтінку. Але флюороз на зубах – це не лише косметична проблема. Ці плями свідчать, що емаль витончена і руйнується. Без своєчасного лікування це призведе до втрати зуба. Флюороз може виявлятися не лише на одному зубі. Патологія може захопити кілька елементів чи весь зубний ряд. І що важливо, великий відсоток пацієнтів, в яких діагностовано захворювання, це діти віком 4-6 років. На цьому етапі формування зубощелепної системи флюороз може призвести до непоправних наслідків.

Найпоширенішою причиною розвитку флюорозу є надлишок фтору в питній воді.

Чому вся справа у воді? Хоча надлишок фтору може бути не тільки у воді (він також міститься в їжі, зубній пасті тощо), організм засвоює фтор з води краще і швидше за все. Саме тому перенасичена фтором питна вода вважається головною причиною виникнення і розвитку флюорозу.

Як же запобігти флюорозу зубів? Найкращий метод боротьби з хворобою – це її профілактика. Для цього потрібно дотримуватися наступних правил:

контролювати рівень фтору в питній воді та їжі; якщо з'являються сумніви щодо якості води, то для забезпечення питного режиму та приготування їжі краще використовувати бутильовану воду чи водопровідну, яка б відповідала санітарним нормам;

у разі проживання в регіонах із підвищеним рівнем фтору доцільний додатковий прийом вітаміну С, D, а також препаратів кальцію, дозування яких допоможе розрахувати сімейний лікар;

при народженні дитини рекомендується, за можливістю, якомога довше годувати її грудним молоком;

вживати більше свіжих овочів і фруктів;

у разі проживання в регіонах із підвищеним рівнем фтору в ґрунті або водоймах рекомендується обмежувати споживання продуктів з високою концентрацією мінералу (це риба, горіхи, морська капуста і шпинат).