

Dej Ntim Hauv Taub: Cov Lus Nug thiab Cov Lus Teb

Daim ntawv no muaj cov lus teb rau cov lus uas nquag nug hais txog dej ntim hauv taub. Dej ntim hauv taub yog cov dej uas muaj hau kaw los sis ntim rau hauv lwm yam khoom ntim. Cim tseg tias dej ntim hauv taub yuav sib txawv li dej ntim hauv lub taub uas tsim los muag, uas cov dej tawm hauv lub tshuab mus rau hauv lub taub ntim.

Puas yog dej ntim hauv taub nyab xeeb dua dej hauv tus kais dej?

Tsis muaj laj thawj txaus ntseeg tias dej ntim hauv taub yuav nyab xeeb dua dej hauv tus kais dej. Dej hauv tus kais dej thiab dej ntim hauv taub feem ntau lawm ces yeej zoo siv ib yam xwb.

Puas muaj cai sib piv tau ntawm dej hauv tus kais dej thiab dej ntim hauv taub li cas?

Dej hauv tus kais dej los ntawm tej dej uas zej tsoom sawv daws siv feem ntau lawm yog tsim los ntawm Teb Chaws Meskas Lub Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) coj raws li Tsaib Cai Dej Haus Nyab Xeeb (Safe Drinking Water Act). Xeev Minnesota Chav Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv (Minnesota Department of Health, MDH) feem ntau lawm yeej sim seb zej tsoom tus kais dej puas nyab xeeb. Lub EPA xav kom muab qhov tshwm sim tau los ntawm kev sim dej tso rau zej tsoom tau saib. Lub EPA los kuj yuav kom muab tej ntau ntawv hais txog qhov ntxim muaj feem cuam tshuam rau kev noj qab haus huv txog ntawm dej haus tsis huv, tej chaw tsim dej thiab kev coj raws cov cai kom muab tso rau zej tsoom tau saib.

Teb Chaws Meskas Lub Chaw Tswj Khoom Noj thiab Yeeb Tshuaj (U.S. Food and Drug Administration, FDA) tau tswj dej ntim hauv taub zoo tam li khoom noj. Lub FDA yuav tsis kom cov tuam txhab tsim dej ntim hauv taub muaj ntawv pov thawj txog cov chaw ntsuam sim rau qhov huv ntawm dej los sis kom tshaj

tawm cov tshwm sim tau los. Lub FDA yuav tsis kom sau ntawv lo rau dej ntim hauv taub tias muaj feem sib tov dab tsi thiab muaj txab khoom noj li cas.

Dej ntim hauv taub los qhov twg los?

Dej ntim hauv taub los ntawm ntau qhov chaw los, suav nrog ntau qhov chaw uas zoo ib yam li dej hauv tus kais dej. Muaj ntau zaus koj tuaj yeem yuav tau dej nyob hauv lub taub uas zoo thooj dej hauv tus kais dej uas zej tsoom siv uas muaj kev txhim kho qee yam lawm, xws li kev hloov tej kuab uas muaj hauv dej. Lwm cov chaw tau cov dej coj los ntim hauv taub yog los ntawm pas dej txhawv, cov qhov dej, thiab dej saum npoo av.

Yuav sau ntawv lo rau dej ntim hauv taub li cas?

Cov ntawv sau lo rau dej ntim hauv taub yuav tsum thooj raws cov cai raug raws cai. Nws muaj cov cai hais txog kev sau ntawv lo rau qhia txog lub chaw tau dej los, feem sib tov, qhov huv thiab kev siv cov dej. Cov cai no yuav tsum muab lo rau txhawm rau kom neeg paub tias cov ntawv lo rau paiv txog raug raws li qhov khoom. Piv txwv li, yog tias daim ntawv lo rau lub taub dej hais tias “pas dej txhawv,” ces cov dej yuav tsum yog los ntawm lub pas dej txhawv.

Thaum twg thiaj pom zoo rau haus cov dej ntim hauv taub?

Nyob rau qee xwm txheej, dej ntim hauv taub yuav yog txoj hauv kev xaiv zoo tshaj, xws li:

- Thaum tsis muaj chaw xa dej nyab xeeb tuaj lawm, xws li thaum mus pw hav zoov.
- Ncua sij hawm uas huab cua muab kev kub ntxhov.
- Yog tias koj lub chaw xa dej tuaj rau zej tsoom siv qhia koj tias tej zaum ntshe koj li dej tsis huv lawm.
- Yog tias qhov sim dej pom tias koj lub qhov dej muaj qhov tsis huv lawm thiab koj tsis tau kho qhov uas tsis hu tau hais ntawd nyob rau hauv koj li dej haus.

Nyob rau cov xwm txheej saum toj no, nws tseem ceeb tshwj xeeb yuav tau siv cov dej ntim taub uas muaj cov tov nrog siv rau me nyuam mos los sis dej haus uas siv rau me nyuam yaus uas me tshaj ib xyoos.

Dej ntim taub yuav yog txoj hauv kev xaiv zoo tshaj plaws yog tias tus neeg ntawd muaj mob yuav tau siv tej kob ub no kom qis zog. Sib tham nrog koj tus kws kho mob rau lus qhia hais txog dej ntim hauv taub uas phim rau koj siv.

Kob fluoride yog dab tsi?

Fluoride yog ib feem tseem ceeb heev nyob rau kev pab txo kaus hniav lwj. Fluoride tseem ceeb rau txhua leej, pib ntawm cov me nyuam mos thaum hniav pib tuaj mus txog cov laus.¹

Kev txhab fluoride mus rau hauv zej tsoom li dej haus yog txoj cais siv tau rau zej tsoom kev noj qab haus huv los pov thaiv hniav lwj thiab txhim kho kev noj qab nyob zoo ntawm qhov ncauj. Nyob hauv Minnesota, dej los ntawm ntau cov chaw tsim dej rau zej tsoom siv yeej muaj fluoride tov nrog tas li.² Rov qab qee, dej ntim taub yuav tsis muaj fluoride tov nrog, los sis tias nws tsis muaj, nws yuav tsis muaj nyob rau qib uas tab tom.

Yog tias koj yuav dej ntim hauv taub, nws yog ib yam tseem ceeb los saib seb puas muaj fluoride ntau npaum li cas, yog tias muaj nyob hauv dej. Qee cov tuam txhab muab fluoride txhab ntxiv mus rau hauv hawv li dej, thiab qhov ntau

yuav tsum muab sau rau hauv daim ntawv lo rau. Yog tias fluoride yeej muaj nyob hauv dej li ib txwm lawm, daim ntawv sau los rau yuav tsis tas sau qhia txog fluoride. Txuas lus nrog lub chaw tsim dej ntim taub los saib seb muaj fluoride ntau li cas nyob hauv lawv li dej.

Puas yog cov taub ntim dej uas yog roj hmab nyab xeeb rau rov siv dua?

MDH tsis pom zoo kom siv cov taub ntim dej haus roj hmab uas siv ib zaug xwb coj rov los siv dua. Cov taub dej uas rov raug muab siv dua yuav muaj qhov tsis huv nrog tej kab mob thiab yam muaj sia ua tsim ua rau muaj tej kab mob. Kev muab cov taub dej cov los siv dua yuav ua rau tib neeg nphav tau tej kab mob ua rau tsis noj qab nyob zoo. Cov taub khoob tsim nyog coj mus kho siv dua tshiab los txo qhov ua rau muaj khib nyiab ntau nyob rau hauv peb lub chaw pov khib nyiab.

Dej ntim hauv taub kav ntev li cas?

Lub FDA xam tias dej ntim hauv taub tsis muaj qhov ciam txwv ntawm nws qhov ntev yog tias tej khoom no yeej muab cia zoo chaw thiab tsis qhib. Cov tuam txhab ua dej ntim taub yuav nyiam sau hnuv tim rau lub taub vim hnyav siab txog ntawm qhov qab thiab tus ntxiab, tsis nyab xeeb. Dej ntim hauv taub tsim nyog muab khaws cia rau qhov chaw txias deb ntawm duab tshav ntuj.

Tus nqi ntawm dej ntim hauv taub piv rau dej hauv tus kais dej sib txawv li cas?

Dej ntim hauv taub tuaj yeem raug nqi ntau txhiab npaug tshaj li dej hauv tus kais. Nyob hauv Minnesota, raws feem nrab lawm dej hauv tus kais dej raug nqi li 0.58 xees. Raws li lub Beverage Marketing Corporation (BMC), tus nqi feem nrab ntawm tus nqi xa muag rau ib gallon ntawm dej ntim taub uas tsis raug duab tshav ntuj yog \$1.18 nyob hauv xyoo 2019³.

Minnesota Department of Health
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4700
health.drinkingwater@state.mn.us
www.health.state.mn.us

Kaum Hlis Ntuj Tim 2021

Xav txais cov ntaub ntawv no ua lwm tus qauv ntawv, hu rau 651-201-4700. Luam tau rau daim ntawv uas siv dua.

¹ [Koom Haum Cov Thawj Coj Saib Xyuas Hniav Raws Cheeb Tsam thiab Lub Xeev \(Association of State & Territorial Dental Directors\), Ntawv Dawb: Tshuaj Txhuam Hniav Fluoride \(PDF\)](http://www.astdd.org/www/docs/fluoride-toothpaste-white-paper.pdf) (<http://www.astdd.org/www/docs/fluoride-toothpaste-white-paper.pdf>), Lub Ib Hlis Ntuj 2016, mus saib tau 05/05/2021.

² [Ntaub Ntawv Ntawm Tsoom Fwv hais txog Neeg Meskas Kev Kawm txog Me Nyuam Yaus, Fluoride Siv rau Kev Saib Xyuas Pov Thaiv nyob Cov Chaw Teeb Los Saib Xyuas | Neeg Meskas Kev Kawm txog Me Nyuam Yaus](https://pediatrics.aappublications.org/content/146/6/e2020034637) (<https://pediatrics.aappublications.org/content/146/6/e2020034637>), Lub Kaum Ob Hlis Ntuj 2020, mus saib tau 05/05/2021

³ [Dej Ntim Hauv Taub Raug Nqi Li Cas?- Dej Ntim Hauv Taub | IBWA | Dej Ntim Hauv Taub](https://bottledwater.org/how-much-does-bottled-water-cost/#:~:text=How%20Much%20Does%20Bottled%20Water%20Cost%3F%20According%20to,water%20is%20available%20at%20many%20differing%20price%20points.)) (https://bottledwater.org/how-much-does-bottled-water-cost/#:~:text=How%20Much%20Does%20Bottled%20Water%20Cost%3F%20According%20to,water%20is%20available%20at%20many%20differing%20price%20points.))2019, mus saib tau 05/19/2021