

# Informacija dėl vandens kokybės 2023 metų I ketvirčio tyrimų rezultatų

Informuojame, kad atlikus 2023 metų I ketvirčio geriamojo vandens stebėseną leistina fluoridų koncentracija viršijo **Tolių** ir **Dauginčių** vandenvietėse.

Fluorido koncentracija šiose vandenvietėse pateikta lentelėje.

Tolių	2,33 mg/l
Dauginčių	5,06 mg/l

Geriamajame vandenyje fluoridas yra beskonis, bekvapis, bespalvis ir nesudaro jokių drumzlių, t.y. vartotojas jo negali pajauti. Lietuvos higienos normoje HN 24:2023 „Geriamojo vandens saugos ir kokybės reikalavimai“ nustatyta fluoro ribinė rodiklio vertė yra 1,5 mg/litre. Fluoridas būtinas žmogaus organizmui, tačiau per dideli fluoro kiekiai gali sukelti sveikatos sutrikimų. Optimalus šio elemento kiekis lemia dantų atsparumą ėduoniui, užtikrina taisyklingą augančio organizmo kaulų sistemos vystymąsi. Rekomenduojama paros norma suaugusiam žmogui yra 3,5 mg, rekomenduojama paros norma nėščiosioms moterims yra 3,0 mg. Pagrindinės problemos, su kuriomis susiduria pernelyg fluoruotą vandenį geriantys žmonės – dantų fluorozė, pažeidžianti dantis jiems formuojantis ir vystantis, taip pat galimi kalcio ir magnio apykaitos sutrikimai. Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis dantų fluorozė gali išsivystyti danties vystymosi ir formavimosi metu, t. y. iki 8-10 metų amžiaus vaikams. Todėl besilaukiančioms mamoms ir vaikams iki 10 metų svarbu kontroliuoti su maistu ir vandeniu gaunamą fluoridų kiekį.

## Siekiant išvengti neigiamo fluoridų poveikio, rekomenduojama:

- Vengti vandens su padidintu fluoridų kiekiu, daugiau vartoti sulčių, pieno ir jo produktų, nes kalcis sunkina fluoro įsisavinimą organizme, o vitaminas C ir B1 padeda fluoridui greičiau pašalinti iš organizmo;
- Dantų priežiūros priemonės (pastą, skalavimo skysčius) rinktis su mažesniu fluoro kiekiu arba visai be jo;
- Nevartoti maistui druskos su fluoru, nevartoti maisto papildų, kuriuose yra fluoro;
- Reguliariai tikrinti vaikų dantis ir kt.

*„Fluoridas ir jo poveikis žmonių sveikatai“ skiltis parengta remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos parengta medžiaga*