

### **ទឹកច្រកដបៈ សំណួរ និងចម្លើយ**

សន្លឹកព័ត៌មាននេះឆ្លើយសំណួរទូទៅអំពីទឹកច្រកដបៈ ទឹកច្រកដបៈគឺជាទឹកដែលបិទជិតក្នុងដប ឬធុងផ្សេងៗ។ សូមចងចាំថា ទឹកច្រកដបខុសពីទឹកដែលលក់ ដែលចេញមកពីម៉ាស៊ីនដែលចែកចាយទឹកទៅក្នុងធុង។

#### **តើទឹកច្រកដបមានសុវត្ថិភាពជាងទឹកម៉ាស៊ីនឬ?**

មិនមានហេតុផលណាដើម្បីជឿថាទឹកច្រកដបមានសុវត្ថិភាពជាងទឹកម៉ាស៊ីននោះទេ។ ទឹកម៉ាស៊ីន និងទឹកច្រកដប ជាទូទៅមានស្ថងដរកុណាការដូចគ្នា។

#### **តើបទប្បញ្ញត្តិស្តីពីទឹកម៉ាស៊ីន និងទឹកច្រកដបប្រៀបធៀបគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?**

ទឹកម៉ាស៊ីនពីប្រព័ន្ធទឹកសាធារណៈត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយសហរដ្ឋអាមេរិក។ ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ក្រោមច្បាប់ទឹកសាបរវិស្វប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ Minnesota (MDH) ធ្វើតេស្តទឹកម៉ាស៊ីនសាធារណៈជាប្រចាំ ដើម្បីសុវត្ថិភាព។ EPA តម្រូវឱ្យលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តនេះត្រូវបានបង្ហាញជាសាធារណៈ។ EPA ក៏ទាមទារព័ត៌មានអំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពដែលអាចកើតមាននៃការបំពុលទឹកសាបរវិស្វប្រភពទឹក និងការអនុលោមតាមបទប្បញ្ញត្តិដែលត្រូវផ្សព្វផ្សាយជាសាធារណៈ។

ទឹកច្រកដបត្រូវបានគ្រប់គ្រងជាផលិតផលអាហារដោយសហរដ្ឋអាមេរិក។ រដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថ (FDA)។ FDA មិនតម្រូវឱ្យក្រុមហ៊ុនទឹកច្រកដបប្រើប្រាស់មន្ទីរពិសោធន៍ដែលមានការបញ្ជាក់សម្រាប់ការធ្វើតេស្តគុណភាពទឹក ឬរាយការណ៍លទ្ធផលតេស្តនោះទេ។ FDA តម្រូវឱ្យមានស្លាកសញ្ញាទឹកដបដើម្បីរាយបញ្ជីគ្រឿងផ្សំ និងព័ត៌មានអាហារូបត្ថម្ភ។

#### **តើទឹកច្រកដបមកពីណា?**

ទឹកច្រកដបបានមកពីប្រភពផ្សេងៗគ្នារួមទាំងប្រភពជាច្រើនដូចគ្នាទៅនឹងទឹកម៉ាស៊ីនដែរ។ ពេលខ្លះទឹកដែលអ្នកអាចទិញក្នុងដបគឺទឹកម៉ា

ស៊ីនសាធារណៈដ៏ សាមញ្ញ ដែលត្រូវបានកែលម្អតាមមធ្យោបាយមួយចំនួន ដូចជាការផ្លាស់ប្តូរសារធាតុរ៉ែជាដើម។ ប្រភពផ្សេងទៀតនៃទឹកច្រកដបរួមមានប្រភពទឹកធម្មជាតិ អណ្តូង និងទឹកលើផ្ទៃនានា។

#### **តើទឹកច្រកដបត្រូវបានដាក់ស្លាកដោយរបៀបណា?**

ស្លាកនៅលើទឹកច្រកដបត្រូវតែបំពេញតាមលក្ខខណ្ឌច្បាប់។ មានតម្រូវការដាក់ស្លាកសម្រាប់ប្រភព ខ្លឹមសារ គុណភាព និងការប្រើប្រាស់ទឹក។ តម្រូវការទាំងនេះគឺស្ថិតនៅនឹងកន្លែងដើម្បីធានាថាស្លាកសញ្ញាបង្ហាញផលិតផលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើស្លាកនៅលើដបដាក់ថា "ទឹកធម្មជាតិ" នោះទឹកត្រូវតែមកពីទឹកធម្មជាតិ។

#### **តើពេលណាដែលត្រូវណែនាំឱ្យផឹកទឹកច្រកដប?**

ក្នុងករណីខ្លះ ទឹកច្រកដបអាចជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុត ដូចជា៖

- នៅពេលដែលការផ្គត់ផ្គង់សុវត្ថិភាពមិនមាន ដូចជាអំឡុងពេលធ្វើដំណើរចោះជំរុំ។
- ក្នុងអំឡុងពេលគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ។
- ប្រសិនបើប្រព័ន្ធទឹកសាធារណៈរបស់អ្នកបានជូនដំណឹងដល់អ្នកថាទឹករបស់អ្នកអាចនឹងកខ្វក់។
- ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តបង្ហាញថា ទឹកអណ្តូងឯកជនរបស់អ្នកមានភាពកខ្វក់ ហើយអ្នកមិនមានការព្យាបាលដើម្បីដោះស្រាយភាពកខ្វក់នៅក្នុងទឹកសាបរវិស្វរបស់អ្នក។

ក្នុងស្ថានភាពខាងលើនេះ វាមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសក្នុងការប្រើទឹកច្រកដបសម្រាប់លាយម្សៅទឹកដោះគោទារក ឬផ្តល់ទឹកដល់ទារកអាយុក៏ចជាដងមួយផ្សា។

ទឹកច្រកដបក៏អាចជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតផងដែរ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ មានស្ថានភាពសុខភាព ដែលត្រូវការកម្រិតទាបនៃសារធាតុមួយចំនួន។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់ ដំបូន្មានថា តើទឹកច្រកដបសមស្របសម្រាប់ អ្នកឬអត់។

**ចុះជាតិក្លាយអរវិញ?**

ជាតិក្លាយអរគឺជាសមាសធាតុសំខាន់ក្នុងការ កាត់បន្ថយការពុករាតត្បាត។ ជាតិក្លាយអរមាន សារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ចាប់ពីទារក ដុះឆ្មេងដំបូងរហូតដល់មនុស្សពេញវ័យ។<sup>1</sup>

ការបន្ថែមជាតិក្លាយអរទៅក្នុងទឹកសាធារណៈ គឺជាវិធានការសុខភាពសាធារណៈដ៏មានប្រសិទ្ធ ភាពមួយ ដើម្បីការពារការពុករាតត្បាត និងធ្វើឱ្យសុខភាពមាត់ឆ្មេងប្រសើរឡើង។ នៅរដ្ឋ Minnesota ទឹកពិប្រព័ន្ធទឹកសាធារណៈ របស់ក្រុងស្ទើរតែតែងតែមានជាតិក្លាយអរ ជានិច្ច។<sup>2</sup> ផ្ទុយទៅវិញ ទឹកច្រកដបអាចមិនមាន ជាតិក្លាយអរ ឬប្រសិនបើវាកើតឡើង វាអាចមិនស្ថិតក្នុងកម្រិតដ៏ល្អប្រសើរមួយ។

ប្រសិនបើអ្នកទិញទឹកច្រកដប វាមានសារៈ សំខាន់ណាស់ក្នុងការរកមើលថា តើជាតិក្លាយអរ មានប៉ុន្មាននៅក្នុងទឹក។ ក្រុមហ៊ុនមួយចំនួន បញ្ឈប់ជាតិក្លាយអរទៅក្នុងផលិតផលរបស់ពួក គេ ហើយបរិមាណត្រូវតែបញ្ឈប់នៅលើស្លាក។ ប្រសិនបើជាតិក្លាយអរមាននៅក្នុងទឹកដោយ ធម្មជាតិ ស្លាកនោះមិនចាំបាច់បញ្ឈប់ពីមាន ជាតិក្លាយអរទេ។ ទាក់ទងក្រុមហ៊ុនផលិតដបដើម្បីរកមើលថា តើ ជាតិក្លាយអរមានប៉ុន្មាននៅក្នុងផលិតផលរបស់ ពួកគេ។

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ Minnesota  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4700  
[health.drinkingwater@state.mn.us](mailto:health.drinkingwater@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

ខែតុលា ឆ្នាំ 2021  
ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននេះក្នុងទម្រង់ផ្សេង សូមទូរសព្ទទៅលេខ 651-201-4700 ។  
បោះពុម្ពលើក្រដាសកែច្នៃឡើងវិញ។

**តើដបប្រាស៊ីកមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើឡើង វិញដែរឬទេ?**

MDH មិនណែនាំឱ្យប្រើដបប្រាស៊ីកប្រើម្តង ឡើងវិញទេ។ ការប្រើដបឡើងវិញអាច ត្រូវបានបំពុល ជាមួយនឹងបាក់តេរី និង សារពាង្គកាយដែលបង្កជំងឺផ្សេងទៀត។ ការប្រើ ដបទឹកឡើងវិញអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស ដោយសារអតិសុខុមប្រាណមិនល្អទាំងនេះ។ ដបទេក្តូវតែ ត្រូវបានកែច្នៃឡើងវិញ ដើម្បី កាត់បន្ថយបរិមាណសំរាមនៅក្នុង កន្លែងចាក់សំរាមរបស់យើង។

**តើទឹកច្រកដបប្រើបានយូរប៉ុនណា?**

FDA ចាត់ទុកទឹកច្រកដបមានអាយុកាល គ្មានដែនកំណត់ ប្រសិនបើវាត្រូវបានផលិត ត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រូវបានបើក។ ក្រុមហ៊ុន ទឹកច្រកដបអាចជ្រើសរើសក្នុងការបញ្ឈប់កាល បរិច្ឆេទទៅក្នុងដប ដោយសារតែបារម្ភអំពី រលជាតិ និងក្លិន មិនមែនសុវត្ថិភាពទេ។ ទឹកច្រកដបក្តួនទុកនៅកន្លែងត្រជាក់ឆ្ងាយពី ពន្លឺថ្ងៃ។

**តើតម្លៃទឹកច្រកដបធៀបនឹងទឹកម៉ាស៊ីនយ៉ាង ដូចម្តេចដែរ?**

ទឹកច្រកដបអាចមានតម្លៃថ្លៃជាងទឹកម៉ាស៊ីន រាប់ពាន់ដង។ នៅរដ្ឋ Minnesota ទឹកម៉ាស៊ីនមានតម្លៃ 0.58 សេនជាមធ្យម។ យោងតាមសាធារណៈកម្មវិទ្យាសាស្ត្រ (BMC) តម្លៃលក់ដុំជាមធ្យមក្នុងមួយហ្គាឡុងនៃទឹក ច្រកដបដែលមិនមានក្លិនក្រអូបក្នុងស្រុកគឺ \$1.18 ក្នុងឆ្នាំ 2019<sup>3</sup>។

## ទឹកច្រកដប៖ សំណួរ និងចម្លើយ

---

<sup>1</sup> សមាគមនាយកទន្តសាស្ត្ររដ្ឋ និងដែនដី សៀវភៅស៖ ថ្នាំដុសធ្មេញជាតិក្លរូយអរ (PDF) (<http://www.astdd.org/www/docs/fluoride-toothpaste-white-paper.pdf>) ខែមករា ឆ្នាំ 2016 ចូល 05/05/2021។

<sup>2</sup> ទិន្នន័យវគ្គការបណ្តុះបណ្តាលសកម្មភាពអាមេរិក ការប្រើប្រាស់ជាតិក្លរូយអរក្នុងការបង្ការជំងឺ Caries ក្នុងការកំណត់ការថែទាំបឋម | បណ្ឌិតសភាកុមារអាមេរិក (<https://pediatrics.aappublications.org/content/146/6/e2020034637>) ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2020 បានចូលប្រើ 05/05/2021

<sup>3</sup> តើទឹកច្រកដបមានតម្លៃប៉ុន្មាន? - ទឹកច្រកដប | IBWA | ទឹកច្រកដប (<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%20>) 2019 បានចូលប្រើ 05/19/2021