

Bottled Water or Tap?

Many people think of bottled water as better than the water you can get from a sink or drinking fountain. That may be true when it comes to taste but tap water actually has health and cost benefits that bottled water may not.

The Des Moines Water Works and most surrounding communities add flouride to our drinking water because it is one of the most cost-effective strategies to improve the oral health of people who drink that water. Most communities in the United States have been adding flouride to public drinking water for more than 60 years.

Q: What is flouride and how does it benefit dental health?

A: Flouride is a mineral that exists naturally in nearly all water supplies. Research proves that at a certain level in drinking water, flouride prevents tooth decay. This optimal level is reached when a public water system adjusts -- either increasing or lowering --the level of flouride.

Q: Does flouride in drinking water protect only the teeth of children or does it benefit everyone?

A: People of all ages benefit from drinking water that is flouridated. Oral health is important throughout a person's life. In the 1950s, before water flouridation was common, most people over the age of 65 had lost their teeth. Now, after decades of widespread flouridation, more seniors are keeping most or all of their teeth.

Q: Why are there some groups that oppose water flouridation?

A: Some people question that the connection between flouridation and cavity prevention is not solid but scientific evidence have shown that flouridation reduces tooth decay by 18 to 40%. Several studies were released in 2010 that strengthened the already substantial evidence that flouridated water prevents cavities.

Q: Isn't bottled water safer than tap water?

A: Bottled water is regulated by the Food and Drug Administration and tap water is regulated by the Environmental Protection Agency however both use similar testing standards to ensure water safety. Cities are required to send residents a report of the quality and safety of their water every year. Scientists are now studying how the chemicals used to make the plastic water bottles enter the water and effect our bodies.

Q: Are there other benefits to drinking tap water?

A: In addition to building stronger and healthier teeth, tap water is inexpensive. Bottled water costs at least 300 times more per gallon than tap water. Most of the plastic water bottles purchased end up in the garbage even though they can be recycled. Water bottles account for an extremely large portion of waste and pollution. Save money, help the environment and improve your oral health by filling a re-useable BPA free metal container.



¿Agua de Botella o de la Llave?

Muchas personas piensan que el agua de botella es mejor que la que puede obtener del grifo o de la fuente de agua. Esto puede ser cierto si se refiere al sabor pero el agua de la llave tiene beneficios de salud y de costo que la de botella puede ser que no tenga.

La agencia que provee el agua- Des Moines Water Works y la mayoría de comunidades alrededor de Des Moines añaden fluoruro a nuestra agua porque es una de las estrategias más rentables para mejorar la salud oral de las personas que toman esta agua. La mayoría de las comunidades en los Estados Unidos han estado añadiendo fluoruro al agua pública por más de 60 años.

P: ¿Qué es fluoruro y como este beneficia la salud dental?

R: Fluoruro es un mineral que existe naturalmente en casi todos los suplementos de agua.

Investigaciones demuestran que a ciertos niveles en el agua para tomar, fluoruro previene caries en los dientes. El nivel optimo se alcanza cuando el sistema de agua publica se ajusta- ya sea incrementando o disminuyendo- el nivel de fluoruro.

P: ¿El fluoruro en al agua de tomar protege solo los dientes de los niños o es beneficioso para todos?

R: personas de todas las edades se beneficia del agua que tiene fluoruro. Salud oral es importante a través de la vida de una persona. En 1950, antes de que la fluoracion fuera común, la mayoría de los mayores de 65 años habían perdido sus dientes. Ahora, después de décadas de que la fluoracion se ha extendido, más adultos mayores mantienen la mayoría o todos sus dientes.

P: ¿Porque hay algunos grupos que se oponen al fluoruro en el agua de la llave?

R: estas personas cuestionan la conexión entre fluoracion y prevención de caries, pero evidencia científica ha demostrado que esta reduce caries en los dientes por un 18% a un 40%. Varios estudios revelados en el 2010 refuerzan la evidencia ya numerosa que el fluoruro en el agua previene caries.

P: ¿No es el agua de botella más segura que el agua de la llave?

R: el agua embotellada es reglamentada por Food and Drug Administration (Administración de alimentos y drogas) y el agua de la llave es reglamentada por Environment Protection Agency (Agencia de protección ambiental), sin embargo ambas usan estándares similares para asegurar que el agua es segura. Ciudades requieren enviar a sus residentes un reporte de la calidad y seguridad del agua cada año. Científicos están estudiando ahora los químicos que se usan para hacer el plástico de las botellas, para saber si estos entran al agua y pueden estar afectando nuestro cuerpo.

P: ¿Hay algún otro beneficio de tomar agua de la llave?

R: además de construir dientes fuertes y saludables, el agua de la llave es barata. El agua de botella cuesta por lo menos 300 veces más por galón que el agua de llave. La mayoría de las botellas de agua que se compran terminan en la basura aunque se pueden reciclar. Las botellas de agua son responsables por una gran parte de desechos y polución. Ahorre dinero, ayude al ambiente y mejore su salud oral usando un envase re-usable BPA- libre de metal.

