

Fluoridated water and fluoride supplements.

Drinking optimally fluoridated water on a regular basis makes the use of fluoride tablets or drops unnecessary. However, the continued use of fluoride treatments by professional dental caregivers is recommended. Drinking fluoridated water should be part of a total treatment plan for healthy gums and teeth, combined with brushing and flossing your teeth regularly and using less sugar in your diet.

Customers who do not wish to drink fluoridated water should know that most bottled waters do contain levels of fluoride below the optimum range. Home water treatment units that use reverse osmosis membrane filtration will effectively remove fluoride. However, activated carbon filters will not remove fluoride. As always, customers should check for state certification for fluoride removal on any home water treatment unit being considered. A list of state-certified water treatment

El agua fluorada y los suplementos de flúor

Beber regularmente agua óptimamente fluorada hace innecesario el uso de tabletas o gotas de flúor. Sin embargo, se recomienda el uso constante de tratamientos de flúor indicados por odontólogos profesionales. Beber agua fluorada debería ser parte de un plan de tratamiento total para mantener saludables a las encías y los dientes, combinado con el cepillado y el uso de hilo dental en forma regular, y una disminución del azúcar en su dieta.

Los clientes que no deseen beber agua fluorada deberían saber que la mayoría de las aguas embotelladas contiene niveles de flúor por debajo del rango óptimo. Las unidades domésticas de tratamiento del agua que realizan una filtración mediante membrana de ósmosis inversa removerán efectivamente al flúor. Sin embargo, los filtros de carbón activado no removerán al flúor. Como siempre, los clientes deberían controlar la certificación estatal para la remoción del flúor en cualquier unidad doméstica

devices may be found at www.cdph.ca.gov/certlic/device/Pages/watertreatmentdevices.aspx.

For more information on fluoride in Metropolitan's drinking water, contact the Metropolitan Water Quality Information Hotline (800) 354-4420, or visit the Metropolitan Web site at www.mwdh2o.com/fluoridation/index.html. For additional fluoride information contact or visit the American Dental Association Web site at www.ada.org/public/topics/fluoride/news.asp

For more information about City of Oxnard water quality, contact the Public Works Department Call Center at (805) 385-8136, or visit the City website at www.ci.oxnard.ca.us.



Public Works Department
WATER RESOURCES DIVISION

de tratamiento del agua que se considere. Una lista de los dispositivos de tratamiento del agua certificados por el estado puede encontrarse en el sitio Web www.cdph.ca.gov/certlic/device/Pages/watertreatmentdevices.aspx.

Si desea más información acerca del flúor en el agua potable de Metropolitan, póngase en contacto con la línea directa de información sobre la calidad del agua de Metropolitan, llamando al 1-(800) 354-4420, o visitando el sitio Web www.mwdh2o.com/fluoridation/index.html. Si desea información adicional sobre el flúor, póngase en contacto con, o visite el sitio Web de, la Asociación Dental Americana (American Dental Association) www.ada.org/public/topics/fluoride/news.asp

Para más información acerca de la calidad del agua de la Ciudad de Oxnard, contacte al Centro de Llamadas de Departamento de Obras Públicas al (805) 385-8136, o visite la página Internet de la Ciudad: www.ci.oxnard.ca.us.



Public Works Department
WATER RESOURCES DIVISION

251 South Hayes Avenue
Oxnard, CA 93030



ECRWSS
POSTAL CUSTOMER

Water Fluoridation



Fluoración del Agua



Public Works Department
WATER RESOURCES DIVISION

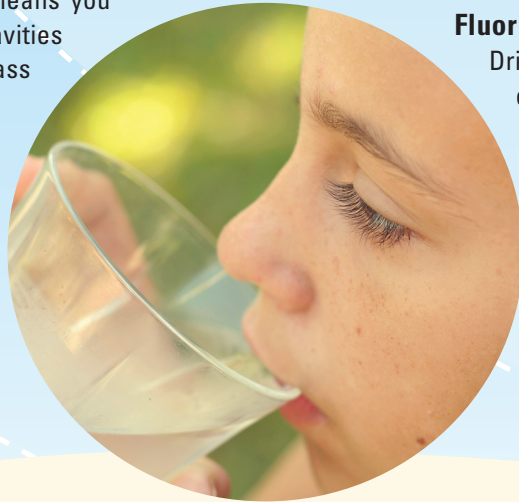
PRSR STD
U.S. Postage
PAID
Oxnard, CA
PERMIT NO. 399

Printed on 100% Post Consumer Recycled Paper

Water Fluoridation

Drinking a glass of tap water is about to get even healthier. Beginning this fall (2007), the Metropolitan Water District of Southern California will start to add fluoride to its treated water supply. The City of Oxnard purchases approximately half of its drinking water from Metropolitan. The other half of the City's drinking water is from local wells, which already contains natural fluoride. This means you will be able to help prevent cavities simply by regularly drinking a glass of tap water.

According to extensive research conducted over the past 50 years, water fluoridation is safe and healthy. Water fluoridation is the single, most cost-effective public health measure to prevent tooth decay and improve oral health.



The Metropolitan Fluoridation Implementation Plan has received the approval of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention and the California Department of Public Health. It has the unanimous support of the California Dental Association. Ever since 1945, the Surgeon General's office has consistently endorsed water fluoridation.

Fluoride benefits people of all ages.

Drinking fluoridated water, as part of your diet, will provide about 60 percent of the protection necessary to fight against cavities. Fluoride works to strengthen tooth enamel so teeth become more resistant to decay, and it reverses newly formed cavities. This is a particular advantage for children. Fluoride also prevents cavities in the root

surfaces of teeth for older adults when their gums start to recede.

Fluoride is nature's cavity fighter. Although there has always been a certain amount of fluoride naturally present in all of Metropolitan's water sources, the levels are not sufficient to protect against tooth decay. Metropolitan will adjust the fluoride level in its water supplies to the recommended optimum range of 0.7 – 0.8 mg/L (parts per million). At this range, fluoridation has proven to be safe and effective in preventing tooth decay. You will not notice a change in the taste, smell or appearance of your water – nor in the size of your water bill because this program will be managed within the current water rates.

Plan for system wide coverage. Metropolitan's fluoridation plan includes supplying its treated drinking water with an "optimal" level of fluoride. Metropolitan's program to fluoridate its source

water includes the most advanced feed control system in the country, with 24-hour monitoring to ensure consistent levels of fluoride.

Water fluoridation is not a new concept. Cities across the nation have been adding fluoride to their water supplies for decades. In addition, many cities in California have recently joined the long list of communities benefiting from water fluoridation. Metropolitan now joins more than 14,000 communities across the nation that have fluoridated water supplies.

For more information, contact the Department of Public Health Drinking Water Program

**David Lancaster
(916) 445-4218**

Para más información contacte a su Programa de Agua Potable del Departamento de Salud Pública

Fluoración del agua

Beber un vaso de agua de la llave va a ser más saludable. A partir de este otoño (2007), el Distrito Metropolitano de Agua del Sur de California (Metropolitan Water District of Southern California) comenzará a agregar flúor a su suministro de agua tratada. La Ciudad de Oxnard compra aproximadamente la mitad de su agua potable de Metropolitan. La otra mitad del agua potable de la Ciudad proviene de pozos locales que ya contienen flúor natural. Esto significa que usted podrá prevenir las caries simplemente bebiendo un vaso de agua de la llave en forma regular.

De acuerdo a una exhaustiva investigación conducida durante los pasados 50 años, la fluoración del agua es segura y saludable. La fluoración del agua es la medida de salud pública más sencilla y económica para prevenir las caries dentales y mejorar la salud oral.

El Plan de Implementación de la fluoración de Metropolitan (The Metropolitan Fluoridation Implementation Plan) ha recibido la aprobación de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades en Estados Unidos (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) y del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health). Cuenta con el apoyo unánime de la Asociación Dental de California (California Dental Association). Desde 1945, la Dirección General de Salud Pública (Surgeon General) ha promovido sistemáticamente la fluoración del agua.

El flúor beneficia a personas de todas las edades

Beber agua fluorada como parte su dieta, le aportará cerca del 60% de la protección necesaria para combatir las caries. El flúor fortalece el esmalte dental de modo que los dientes se tornan más resistentes a las caries y revierte las caries de reciente formación. Esta es una ventaja importante para

los niños. El flúor también previene las caries radiculares en los dientes de los adultos mayores, cuando sus encías comienzan a retroceder.

El flúor es la sustancia natural que combate las caries. Aunque siempre ha habido una cierta cantidad de flúor presente en forma natural en todas las fuentes de agua de Metropolitan, los niveles no son suficientes como para proteger contra las caries dentales. Metropolitan ajustará el nivel de flúor en sus suministros de agua hasta el rango óptimo recomendado de 0,7 – 0,8 mg/L (partes por millón). En este nivel, se ha comprobado que el flúor resulta seguro y efectivo para prevenir las caries dentales. Usted notará un cambio en el sabor, olor y aspecto de su agua, y no en el importe de su factura, ya que este programa será administrado dentro de las tarifas vigentes.

Plan para una cobertura amplia del sistema

El plan de fluoración de Metropolitan incluye

el suministro de su agua potable tratada con un "óptimo" nivel de flúor. El programa de Metropolitan para fluorar el agua de sus fuentes incluye al sistema de control de alimentación más avanzado del país, con monitoreo durante las 24 horas, para asegurar niveles de flúor constantes.

La fluoración del agua no es un concepto nuevo. Durante décadas, diversas ciudades en todo el país han estado agregando flúor a sus suministros de agua. Asimismo, muchas ciudades de California se incorporaron recientemente a la larga lista de comunidades que se benefician de la fluoración del agua. Metropolitan se asocia ahora a las más de 14,000 comunidades de todo el país que han fluorado sus suministros de agua.