

Er der bivirkninger ved fluorid?

Børn under 3 år sluger op til 1/3 af tandpastaen, der benyttes. Dental fluorose er en bivirkning ved for stort indtag af fluorid i den periode, hvor tænderne dannes, hvilket først slutter i 7-8 årsalderen. Dental fluorose er kendetegnet ved, at emaljen ikke mineraliserer så godt som sund emalje.



Resultatet kan blive "hvid-spættede" tænder.

Det følgende er guidelines omkring brugen af fluortandpasta: Det rigtige valg skal ses ud fra alderen (undgå dental fluorose) og risikoen for at udvikle caries. Risikoen for udvikling af caries er bestemt af:

- hvor god man er til at børste tænderne rene
- hvilket fluorindhold, der er i drikkevandet
- kostvaner
- andre helt specielle forhold

Guideline 1:

Alderen 6 måneder til 8 års alderen: Forældrenes ansvar

Lyt til tandlægens/tandplejerens råd



Brug altid en mængde tandpasta, der svarer til barnets lillefingernegl: Børstes der to gange om dagen, skal mængden halveres.

Fluoridindhold i drikkevandet. Se Danmarks-kort andet sted i folderen	Tandlægen/Tandplejeren vurderer høj risiko for caries	Tandlægen/Tandplejeren vurderer lav risiko for caries
<0,3 ppm	Tandpasta med højt fluorid-indhold	Tandpasta med moderat/højt fluorid-indhold
0,3-0,9 ppm	Tandpasta med højt fluorid-indhold	Tandpasta med moderat/højt fluorid-indhold
>0,9 ppm	Tandpasta med moderat/højt fluorid-indhold	Tandpasta med lavt/moderat fluorid-indhold

Når børn får 6-års-tænder, vil næsten alle have høj risiko for at udvikle caries i disse tænder. Det skyldes, at de er placeret bagest i munden og det derfor er svært at børste dem under deres frembrud, som kan tage op til 1 1/2 år (3). Brug derfor tandpasta med højt fluorindhold i denne periode.

Guideline 2:

Alderen 8 år og frem

Lyt til tandlægens/tandplejerens råd

- Brug altid en mængde tandpasta pr tandbørstning, der svarer til din lillefingernegl.

Tandlægen/Tandplejeren vurderer høj risiko for caries	Tandlægen/Tandplejeren vurderer lav risiko for caries
Tandpasta med højt fluorid-indhold	Tandpasta med moderat fluorid-indhold

Udarbejdet i samarbejde med tandlæge Phd., Kim Ekstrand.

www.zendium.dk

Hvorfor og hvornår er fluor vigtigt for dine tænder?



www.litbaensenklum.dk

zendium

professional dental care

Køb af produkter og pjecer

Kundeservice: tlf. 65 91 30 90

Produktinformation Oral Care: tlf. 63 14 12 47

a/s blumøller healthcare

Nyvang 16, DK-5500 Middelfart

Caries

Caries er en sygdom, hvor vores tænder gradvis afkalkes. Sygdommen skyldes bakterier, som vi har i vores mund. Visse af disse bakterier udskiller syrer, når de selv fortærer sukker. Suk-keret får de fra det sukker, vi indtager i forbindelse med spise og drikke. Sidder der for mange af disse bakterier på vores tænder, og i for lang tid, afkalkes tænderne. Når tilstrækkeligt mineral (tandsubstans) er opløst, bryder tanden sammen. Resultatet er et hul i tanden.

Fluorid

Fluorid er et af vores grundstoffer og kaldes i daglig tale fluor. Fluorionen optræder næsten aldrig alene, fordi den reagerer med andre ioner. Når syre opløser mineralet i tanden, reagerer fluor i vores spyt med det opløste mineral og ca. 40 % vil genlejres i tanden. Fluor nedsætter, men kan ikke forhindre, at mineralet opløses. Hvilket populært sagt betyder, at fluor nedsætter modtageligheden for caries. Hvis man vil undgå caries, er det mest effektive at børste sine tænder grundigt dagligt med fluorholdig tandpasta.

Hvordan optages fluor i vores spyt?

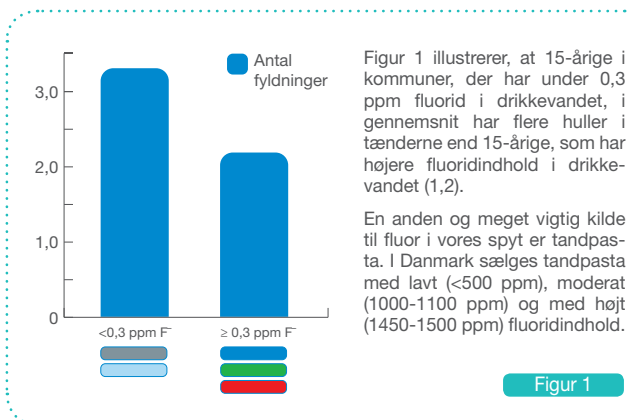
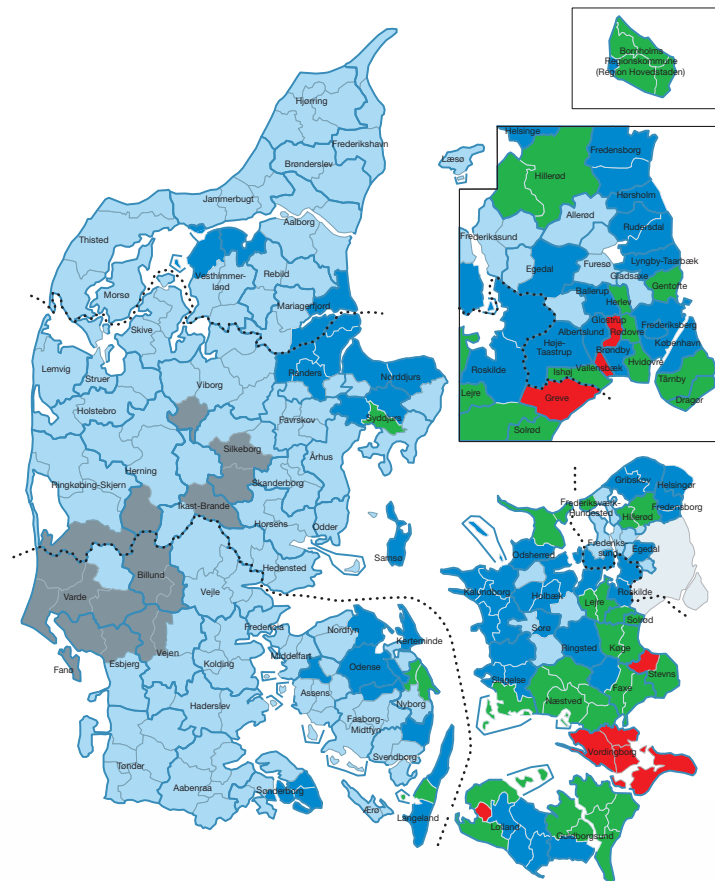
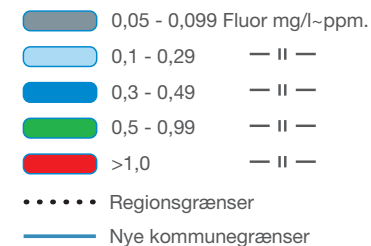
Fluor findes i drikkevand og fødeemner som fx fisk og te. Fluor optages i spytet og lagres i mundens slimhinder og tungefurer.

Fluorindholdet i drikkevandet varierer fra sted til sted i Danmark.

Danmarkskortet viser kommunernes fluorindhold i drikkevandet (1).

Fluorindholdet opgives i ppm som kan udtrykkes på følgende måde:

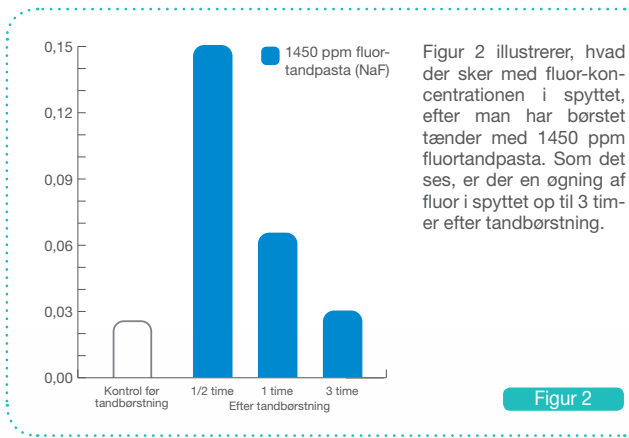
1ppm svarer til 1mg fluorid pr liter vand.



Figur 1 illustrerer, at 15-årige i kommuner, der har under 0,3 ppm fluorid i drikkevandet, i gennemsnit har flere huller i tænderne end 15-årige, som har højere fluoridindhold i drikkevandet (1,2).

En anden og meget vigtig kilde til fluor i vores spyt er tandpasta. I Danmark sælges tandpasta med lavt (<500 ppm), moderat (1000-1100 ppm) og med højt (1450-1500 ppm) fluoridindhold.

Figur 1



Figur 2 illustrerer, hvad der sker med fluor-koncentrationen i spytet, efter man har børstet tænder med 1450 ppm fluortandpasta. Som det ses, er der en øgning af fluor i spytet op til 3 timer efter tandbørstning.

Figur 2

Specielle forhold:

Hos personer med særlig høj cariesrisiko, som er betinget af fx brug af medicin, som nedsætter spyt-mængden, ældre mennesker med nedsat motorik, personer med psykiske eller fysiske handicaps, personer med sygdomme etc., kan tandlægen/tandplejeren anbefale brug af 5000 ppm fluorid tandpasta, som kræver en recept fra tandlægen.

Reference:

- Ekstrand KR, Christiansen MEC: Relationen mellem fluorindholdet i kommunernes drikkevand og caries – eksemplificeret ved DMF-S-værdier hos 12-,15-,og 18 årige i 2004. Tandlægebladet 2005;109:790-796
- Ekstrand KR, Christiansen MEC, Qvist V: The influence of different variables on the intermunicipality variation in caries experience in Danish adolescents. Caries Res 2003;37:130-141.
- Ekstrand KR, Christiansen J, Christiansen MEC: Time and duration of eruption of first and second permanent molars: a longitudinal investigation. Community Dent Oral Epidemiol 2003; 31:344-350.