

Vad stämmer om fluor?

I våra naturliga vattenkällor förekommer fluor i växlande mängd. Inget vatten är helt fluorfritt. Och i Sverige tillsätts ingen fluor i dricksvattnet. Fluor finns naturligt även i små mängder i det vi äter; exempelvis i spannmål, kött, fisk, te, grönsaker och frukt.

Varför används fluor i tandkräm?

Tandborstning med fluortandkräm två gånger per dag är effektivt för att förebygga karies (hål i tänderna), det är vetenskapligt bevisat. Sedan mitten av 1900-talet har tandhälsan förbättrats radikalt i Sverige och den enskilt viktigaste faktorn är införandet av fluortandkräm. Det finns inget alternativ som är lika bra och som skyddar mot karies i vår moderna kosthållning med stor tillgång till socker och snabba kolhydrater.

Jag har hört att fluor är giftigt, varför ska jag då stoppa det i munnen och ge det till mina barn?

Man har ända sedan 1950-talet studerat och undersökt om tänder skyddas mot karies med hjälp av fluor och hur det påverkar människors hälsa. I likhet med många andra kemiska ämnen så finns det risker med fluor och som med det mesta vi stoppar i oss så handlar det om *dosen*. För mycket salt, socker och AD-droppar är, som konstaterat, inte heller bra för kroppen. Till och med vatten är farligt i för stora mängder. Vid korrekt dosering av fluorpreparat är risken för biverkningar obetydlig.

Kan fluor, som ämne, skada hjärnans utveckling?

Nej inte enligt svenska förhållanden. En studie som har sin utgångspunkt i Kina och Iran indikerar annars åt det hållet. Men då har vattnet i de undersökta områdena en fluorhalt som är långt över de tillåtna gränsvärden vi har i Sverige. I Sverige säger vi att man ska undvika fluorhalter över 1,2 mg fluor/liter vatten till små barn och i studien var fluorhalten ända upp till 10 mg/liter vatten. Alltså är det inte applicerbart på svenska förhållanden.

Om jag ändå inte vill använda fluortandkräm till mitt barn?

Vi varken kan eller vill tvinga dig att ge ditt barn fluortandkräm. Men som professor Peter Lingström säger *"En återgång till användning av fluorfri tandkräm vore att ta ett kliv 60 år bakåt i tiden och äventyra den goda tandhälsa som byggts upp inte minst bland barn och ungdomar"*.

Utan fluor i tandkräm ökar risken för att ditt barn tvingas betala priset i form av sämre munhälsa och större vårdkostnader i framtiden.

REFERENSER

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20091655
www.sciencebasedmedicine.org/antifluoridation-bad-science
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11669482
Kunskapscentrum för hälso- och sjukvård (SBU) (161:2002)
www.svt.se/opinion/article2298115.svt

Framtagen av Agneta Engström, munhälsostrateg och tandhygienist, Hälsoodontologiska utvecklingsenheten, Folk tandvården Värmland.

