

”Fluorets nytta överväger eventuella risker”

6 september



Foto: Carolyn Kaster/AP

”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”, skriver Peter Lingström.

Tandhälsa



Peter Lingström

Professor i kariologi, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet

I medier, och framför allt i sociala medier, ifrågasätts allt oftare användningen av fluorhaltig tandkräm, och fluorfri tandkräm med ”naturliga ingredienser” dyker upp på allt fler butikshyllor i Sverige.

I debatten framförs både toxikologiska och miljömässiga skäl för att få oss, och våra barn, att sluta borsta med fluortandkräm. Den hetaste diskussionen handlar om huruvida ett högt fluorintag skulle kunna påverka hjärnans utveckling hos små barn.

Grundämnet fluor har använts inom tandvården i mer än ett halvsekel. Det står utom allt

tvivel att världens tandhälsa genomgått en radikal förbättring sedan mitten av 1900-talet – i de flesta länder, och i alla åldersgrupper. 1985 hade Sveriges tolvåringar i genomsnitt tre kariesskadade tänder. Idag har den genomsnittlige tolvåringen en kariesskadad tand (**eller mer exakt: 0,8** [<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-4-1>]).

Bakom denna positiva utveckling står flera samhällsinsatser och landvinningar inom tandvården. Men den enskilt viktigaste faktorn är införandet av fluortandkräm – om detta är vetenskapen fullständigt enig [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14960006>].

Enkelt uttryckt skyddar fluor tanden på två olika sätt: dels stärker fluoret själva tanden vilket gör den mer motståndskraftig mot kariesangrepp, dels har fluoren positiv påverkan på den miljö som omger tanden. Båda dessa egenskaper är väl vetenskapligt dokumenterade.

Oavsett hur fluor administreras, exempelvis i tandkräm eller tuggummin, är det naturligtvis viktigt att kemiskt baserade produkter inte överdoseras.

När det gäller fluoranvändning måste mängden tandkräm och fluorkoncentrationen anpassas efter ålder, och bara vid förhöjd kariesrisk rekommenderas ytterligare fluortillförsel.

Man bör också komma ihåg att det finns andra källor som bidrar till vår dagliga fluortillförsel, som dricksvatten, där både det kommunala vattnet och den egna borrade brunnen i vissa områden kan innehålla fluor.

Amerikanska forskare **redovisade 2012** [<http://www.hsph.harvard.edu/news/features/fluoride-childrens-health-grandjean-choi/>] indikationer på att ett för högt fluorintag hos barn via dricksvattnet kan påverka hjärnans utveckling.

Rönen är just indikationer, och både forskarna bakom studien liksom svenska Läke medelsverket har påpekat att det behövs fler studier och mer forskning innan vi kan dra några säkra slutsatser.

Enligt Läke medelsverket [<http://www.dn.se/nyheter/sverige/tandlakare-varnar-for-fluorfritt/>] **är det osannolikt att normal fluoranvändning via tandkräm skulle medföra risker.**

Men eftersom nya fluorprodukter lanserats i form av tuggummin, sköljlösningar och tabletter kan man misstänka att vårt totala intag av fluor har ökat. Även av den anledningen går det inte att ignorera rönen, och Läke medelsverket vill nu se över om det finns anledning att justera reglerna.

Ger då detta anledning till oro?

Vi kan för det första konstatera att de rekommendationer som tandvården ger är baserade på en lång rad vetenskapliga studier som utvärderat både fluorets effekt och dess potentiella giftighet, och de vetenskapliga rönen kring fluorets positiva effekter överskrider vida rönen om dess farlighet.

Det kan för det andra vara värt att reflektera över alternativet.

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. En

minskad användning av fluor inom tandvården skulle obönhörligen leda till fler kariesskador som måste lagas, vilket ökar påfrestningen både för den enskilde individen och för samhället genom ökade vårdkostnader.

Fler lagningar innebär också ökad användning av de fyllnadsmaterial som behövs för att laga hål, och vars risker för människa och miljö är långt större än de som diskuteras kring fluoren.

Karies är inte en bristsjukdom. Det är alltså inte frånvaro av fluor som är orsaken till hål i tänderna. Det bästa sättet att förebygga kariessjukdom är goda kostvanor och en optimal munhygien.

Eftersom vi idag inte känner till något annat läkemedel som bättre kan förebygga uppkomst och förhindra vidare utveckling av kariesskador än fluoret, är fluor det viktigaste redskapet vi har i kampen för en bra tandhälsa.

Fluorets betydelse för kariesbekämpningen kan inte överskattas. Det är därför olyckligt att den debatt som nu förs kring fluoranvändning alltför ensidigt fokuserar på dess risker.

Peter Lingström opinion@svt.se [<mailto:opinion@svt.se>]

Publicerad: 6 september 2014 - 09:47

Mer Opinion

Kontakt: opinion@svt.se [<mailto:opinion@svt.se>] | Ansvarig utgivare: Mette Friberg | Projektledare: Kenny Adersjö | Huvudredaktör SVT Opinion: Terje Carlsson | Redaktörer: Agnes Arpi, Malin Sandberg, Marina Ferhatovic, John Carlsson | © **Sveriges Television AB**