



Barn og bruk av fluor

Fluor er det mest effektive midlet for å hindre at hull oppstår eller utvikler seg.

Det bidrar til at begynnende hull i emaljen leges og til at den blir mer motstandsdyktig mot syreangrep. Fluor hemmer også aktiviteten i bakterier som forårsaker hull.

Hva med fluor i drikkevann?

De aller fleste innbyggere i landet vårt drikker fluorfattig vann og får lite fluor tilført gjennom kosten. Alle disse vil ha god nytte av ekstra tilførsler av fluor daglig.

Men kanskje én av 100 i dette landet har nok fluor i drikkevannet. Vann fra en borebrønn kan inneholde mer fluor enn overflatevann. Apoteket, helsestasjonen eller tannklinikken på stedet vil være behjelpelig med å skaffe opplysninger om fluorinnhold i drikkevann.

Bør småbarn bruke fluor?

Helsemyndighetene våre mener at fluortannkrem bør brukes morgen og kveld, også på småbarn helt fra første tann bryter frem.

Mengden tannkrem som brukes bør være svært liten ved start, og kan økes til en mengde lik barnets fingernegl ved årsskiftet

Bør barn bruke fluortabletter?

Fluortabletter kan være en ekstra hjelp for å unngå hull eller unngå at små hull blir større.

Dersom du er i tvil om ditt barn kan ha nytte av fluortabletter, så spør tannhelsepersonellet i ditt distrikt.

Tablettedosen per døgn er:

- Barn under tre år: 1 tablett á 0,25 mg.
- Barn fra tre til tolv år: 2 tabletter á 0,25 mg.
- Barn over tolv år: 4 tabletter á 0,25 mg eller 2 tabletter á 0,50 mg.

Tablettene skal suges langsomt, og kan med fordel spres over dagen (for eksempel morgen og ettermiddag).

Hva skjer hvis mitt barn har tatt tak i glasset med fluortabletter og spiser mengder med tabletter?

Akutt forgiftning kan forekomme dersom barnet får i seg mer enn 2 milligram fluor per kilo kroppsvekt.

En fireåring som veier 15 kg må altså spise 60 av sine dagsdosetabletter på 0,50 milligram for å komme opp i denne dosen.

Symptomene ved akutt fluorforgiftning er:

- kvalme
- svette
- ubehag
- brekninger
- magesmerter
- tørste
- tretthet
- i verste fall kramper

Ved mistanke om forgiftning må en gi barnet melk og brekkmiddel, eller få barnet til å kaste opp på annen måte. Lege må kontaktes.

Som en huskeregel kan vi si at barnet kan få akutt forgiftning hvis det spiser mer enn 50-60 av de dagsdosetablettene det normalt skal ha.

Bør barn bruke skyllemidler med fluor?

Barn under sju år bør ikke bruke noen form for fluorskylling fordi en ikke ønsker at skyllevæsker skal svelges. Jo mindre barnet er, jo større sjanse er det for at det som kommer i munnen, svelges.

Fluorskylling av tennene er aktuelt for skolebarn, men mange barn får tilstrekkelig fluor fra tannpasta. Noen barn som har mange hull eller har stor risiko for hull, kan ha nytte av daglige fluorskyllinger.

Tannskyllevæske med fluor fås kjøpt uten resept på apotek og det finnes også tannskyllevæsker som inneholder fluor til salgs i dagligvarebutikker.

Bruker tannlegen eller tannpleieren fluorpreparater for å forebygge hull?

Ja, fluorpreparater i form av lakk eller løsninger, er viktige hjelpemidler på tannklinikkene.

Dersom det påvises begynnende hull vil det ofte bli anvendt et fluorholdig preparat for å stanse utviklingen av angrepet og for å påskynde en eventuell tilheling. Noen pasienter vil også få fluorbehandling på friske tannflater for å forebygge at hull oppstår. En fluorimpregnering av emaljen gjør den mer motstandsdyktig mot syreangrep.

Foto: © iStockphoto.com/heimphoto