



Fluortandkräm är en typ av tandkräm som innehåller fluor, vilket är ett mineral som att majoriteten av tandläkare påstående är effektivt för att förebygga karies. Nästan alla tandkräm innehåller fluor, även om många märken erbjuder gratis fluortandkräm för människor som föredrar att göra utan den. När maten är kvar på tänderna, kan bakterier trivas inne i munnen. Nästan alla typer av tandkräm är användbara för att eliminera denna bakterier när borsta görs korrekt, men fluoriderat tandkräm kan vara den mest effektivt på att döda bakterier. Forskning tyder på att antalet personer med karies har minskat betydligt sedan tillägg av fluor i tandkräm blev vanligt.

#### Fluor i tandkräm

Fluor är ett extremt reaktiva och mycket giftiga gasformiga element. I mycket små mängder är det också ett spårämne som är nödvändiga för hälsan för de flesta organismer, även om gränsen mellan tillräckligt och

för mycket är mycket fin. Elementet och olika föreningar har ett antal användningsområden, allt från byggandet av atombomber till tillsatser i dentala produkter som är avsedda att främja munhälsa. Ren fluor är inte allmänt tillgängliga, eftersom det är extremt farligt, men fluorföreningar som kallas fluorider kan hittas i dentala produkter och kommunala vattentäkter, bland andra platser.

Det finns vissa människor som är oroade över tillägg av fluor i tandkräm eftersom för mycket fluor kan vara giftiga, och dessa människor kanske föredrar att köpa gratis fluortandkräm eller tandkräm utan fluor. Tandläkare hävdar att mängden fluor som de flesta tandkräm innehåller är minut tillräckligt att det finns ingen anledning till oro. Det tar dessutom inte mycket fluor till förmån för tänderna, så konsumerar överskjutande belopp av det inte är nödvändigt. Risker från intag av fluortandkräm inkluderar permanent tand missfärgning, magen krämpor, akut toxicitet, hudutslag och nedskrivningar i glukosmetabolism. Alla dessa risker har ökat onödigt med marknadsföringslagen tandkräm tillverkare, som använder tecknade förpackningar och godis smaker att målet vuxen styrka fluortandkräm till små barn. Dental gemen-

skapens underlåtenhet att utbilda allmänheten om farorna med att svälja för mycket fluortandkräm har ytterligare förvärrat problemet.

#### Dental fluoros

Barn som äter mycket tandkräm, kan utveckla vanprydande bruna och svarta fläckar av avancerade fluoros, särskilt om de också dricka fluoriderat vatten. Fluoros på framtänderna, även i dess milda former, men särskilt i dess svåra former, kan orsaka självkänsla för barn, särskilt när de når tonåren. Försiktighet bör iaktas när använda fluoriderat tandkräm på barn mindre än sex eftersom det inte tar så mycket fluor i tandkräm att skada ett barn som vuxen. Kan det vara bäst att använda fluortandkräm gratis eller icke fluortandkräm på mycket små barn, och många märken av barnens tandkräm innehåller ingen fluor alls. Användning av fluortandkräm, särskilt under tidig barndom, presenterar hälso-risker. Det är därför FDA kräver en gift varning på varje tub med fluortandkräm nu säljs i USA.

Bland vissa individer, kan användning av fluortandkräm förorsaka eller förvärra perioral dermatit. Villkoret visas vanligen hos kvinnor mellan 20 och 50. Där fluortandkräm är orsaken till tillståndet,

kommer signifikant förbättring av symtomen att upplevas inom ett par veckor med att använda en icke-fluoriderat tandkräm. Förutom dermatit, kan fluortandkräm också orsaka stomatit. Faktiskt fluor har en viss samhörighet för ben, och det finns vissa belägg som länkas till en ökad risk för höftfrakturer men mycket beror på exponeringsnivån. Många studier slutsatsen att vatten med 1-3 ppm fluor är säkert men ovan att det verkar finnas en ökad risk.

Kanske den viktigaste, men de flesta förbises, risk för alltför stort intag av fluortandkräm, är hur det kan påverka glukos och insulin i blodet. Ett flertal studier har upprepats detta fynd vid doser som många barn äter rutinmässigt från fluortandkräm. Det uppskattas till exempel nu att fluor nivåer av bara 95 ppb producerar en ökning av glukos och insulin minskar. Denna nivå överskrids påfallande, rutinmässigt av ca 5-10% av barn med fluortandkräm. Denna slutsats väcker den uppenbara frågan om utbredd användning och intag av fluortandkräm bidrar till, eller förvärra, den ökande förekomsten av diabetes hos barn. Diabetes är ett tillstånd som orsakas av ihållande höga blodsockernivåer. En kemikalie som samtidigt kan öka glukosnivåerna och minska insulin bör hanteras mycket försik-

tigt, särskilt bland dem som redan har diabetes. Flera forskare har faktiskt redan börjat tyder på att Diabetiskt barn ska använda tandkräm med låg fluorhalten.

Vissa människor tror att de inte behöver fluoriderat tandkräm eftersom deras dricksvatten innehåller fluor, men de flesta tandläkare staten annars. Det är sant att flesta offentliga vatten innehåller fluor som förmodligen gynnar tänderna, är det fortfarande sannolikt en bra idé att använda fluoriderat tandkräm förutom dricksvatten som innehåller det. Förlitar sig på dricksvatten ensam för att få nytta av fluor för tänderna är förmodligen inte tillräckligt eftersom fluor är otroligt utspädd i hela majoriteten av vattentäkter. Tandhälsa är oerhört viktigt. Det påverkar inte bara vad som händer i din mun, men hälsan för hela kroppen. Dålig tandhygien är kopplat till en högre risk för hjärtsjukdomar och stroke, till exempel. För mer om detta se vår artikel, naturligt friska tänder och tandkött. Oavsett om en person väljer att köpa fluoriderat tandkräm eller gratis fluortandkräm, är det viktigt aldrig att svälja tandkräm. De flesta typer av tandkräm innehåller rengöringsmedel, konstgjorda smakämnen och andra ingredienser som inte är avsedda att konsumeras. Det är allmänt

oundvikligt att vissa tandkräm ska sväljas oavsett hur hårt en person försöker undvika det, men det är bäst att hålla det belopp som förtäring till ett minimum. Barn som bara lärande att borsta sina tänder ska alltid ha en vuxen övervaka borsta rutin för att vara säker på att de inte svälja deras tandkräm.