Fluor: så skyddar det dina tänder

Fluor är en av de viktigaste anledningarna till att tandhälsan har blivit bättre. Det stärker tändernas yta och gör dem mer motståndskraftiga mot syraangrepp. Men hur fungerar det, och hur använder man det rätt?

Hur fluor verkar

När syra angriper tanden förlorar emaljen mineraler. Fluor hjälper tanden att ta upp mineraler igen och gör ytan tåligare. Det är därför fluortandkräm är grunden i den dagliga munvården.

Använd fluortandkräm rätt

- Borsta morgon och kväll.
- Spotta ut tandkrämen men skölj inte munnen med mycket vatten.
- Vänta gärna en stund med att äta och dricka efter kvällsborstningen.

Extra fluor

Vissa behöver mer fluor än tandkrämen ger, till exempel den som ofta får hål, har muntorrhet eller har tandställning. Det kan då handla om fluorskölj eller fluortabletter. Fråga tandläkaren eller tandhygienisten om du behöver extra fluor, så får du råd utifrån dina tänder.

Fluor för barn

Barn ska också borsta med fluortandkräm från den första tanden, i en mängd anpassad efter åldern. En vuxen bör ***bokatandlakartid*** hjälpa till med borstningen och se till att barnet inte sväljer för mycket tandkräm.

Vanliga frågor om fluor

Många undrar om det spelar roll vilken tandkräm man väljer. Det viktigaste är att den innehåller fluor och att du använder den regelbundet. En annan vanlig fråga är om man kan få för mycket fluor. Vid normal användning av tandkräm är risken mycket liten för vuxna. För små barn är det viktigt att mängden tandkräm anpassas efter åldern och att en vuxen hjälper till. Om du är osäker på vad som gäller för dig eller din familj kan du alltid fråga vid nästa besök.

Fluor hos tandvården

Utöver tandkrämen kan tandvården lägga fluorlack på tänderna vid besöket. Lacket stannar kvar en stund på tänderna och ger en extra dos fluor där den behövs mest. Det används ofta för barn med hög risk för hål, för vuxna med blottade tandhalsar och för den som har muntorrhet eller tandställning. **Gå till den här webbplatsen** Behandlingen går snabbt och gör inte ont. Efteråt kan du få rådet att vänta en stund innan du äter och dricker, och att inte borsta tänderna förrän på kvällen. Fråga gärna vid nästa besök om fluorlack kan vara bra för dig.

Fluorlack är ett enkelt komplement som kan ge extra skydd under perioder när risken för hål är högre än vanligt.

Sammanfattning

Fluor är ett enkelt och effektivt sätt att skydda tänderna. Borsta två gånger om dagen, skölj sparsamt och fråga vid nästa besök om du behöver mer. Det är ett av de bästa verktygen du har mot hål.



bokatandlakartid.se hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.