



Kokosolie eller tandpasta med fluor?



Er det sundere og bedre at børste tænderne med en tandpasta baseret på kokosolie frem for almindelig tandpasta? Tandlægen er ikke i tvivl. Fluor er det eneste middel, som virker effektivt mod huller i tænderne – mod caries.

Af: Merete Øverup, tandlæge i Gentofte Kommunes Tandpleje / Foto: Privat, Colourbox

Nogle forældre vælger en tandpasta lavet af kokosolie, når de skal børste deres børns tænder. De mener, at kokosolien fint kan rengøre tænderne og beskytte mod caries, men spørger man tandlægen, siger hun nej, der skal fluor til! Den fluor, der er tilsat almindelig tandpasta, styrker tænderne. Fluor er faktisk det eneste middel, som et utal af undersøgelser viser, virker effektivt mod huller i tænderne – mod caries.

Allerede i 1930'erne fandt forskerne ud af, at personer, der boede steder med fluor i drikkevandet, havde mindre caries end personer der boede, hvor der ikke var et naturligt indhold af fluor i vandet.

Kampen mod caries

Der er stærk evidens for, at tandsygdommen caries kan forebygges ved at børste tænderne dagligt med fluor-tandpasta, der har en koncentration på over 1000 ppm (parts per million). Fluor i store mængder er skadeligt, men de fleste tandpastaer på det danske marked har et meget lille fluorindhold på mellem 1000-1450 ppm. Det svarer til 1-1,45 gram pr. kg. tandpasta og er et ideelt indhold, hvis tandpastaen skal virke effektivt mod caries.

Hvordan virker fluor?

Vi har hele tiden bakterier i munden. Det er helt naturligt. De fleste bakterier synker vi sammen med spytet, men nogle af dem bliver siddende på tandens overflader som plak. Plak er den belægning, som man især kan mærke med tungen, når man vågner om morgenen. Bakterierne i plakken danner syre, der opløser tandens emalje, og et cariesangreb kan udvikle sig. Fluor kan modvirke syreangrebet fra bakterierne ved at reparere den opløste emalje. Fluor gør altså tandens emalje mere modstandsdygtig.

Børst trygt med fluor

Nogle forældre kan måske være bekymrede for, at fluor er skadeligt, men i tandpasta findes fluor i sin uorganiske form – som natrium-fluorid. Fluorid har ikke de samme egenskaber som organisk fluor, der ophober sig i miljøet og af forskere mistænkes for skadelig påvirkning af miljøet. Fluor i form af fluorid og de meget små mængder af stoffet i tandpasta betyder, at fluor i tandpasta ikke anses for at være skadeligt. •



ATO anbefaler:

- Børst tænderne to gange dagligt – morgen og aften – i mindst to minutter.
- Brug tandpasta med et fluorindhold på 1000-1450 ppm.
- Børn skal bruge en daglig mængde af fluortandpasta, der svarer til deres lillefingernegl.
- Husk – børn skal have voksnehjælp til tandbørstning indtil 12-års alderen, uanset om de bruger almindelig eller elektrisk tandbørste.

