

A close-up photograph of a chrome faucet pouring clear water into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles. The background is a solid, light blue color. The text is overlaid on the image in a bright yellow, bold font.

Bra att veta om fluorid i dricksvatten

www.mnvsverige.se

Vad är fluorid?

Fluor (F) är ett naturligt grundämne som finns i berggrunden. Det förekommer aldrig fritt, utan är i naturen alltid bundet till viss mineral, och då oftast som fluorid. I områden där berggrunden innehåller fluorid får vattnet från bergborrade brunnar alltid ett visst innehåll av detta ämne.

Skydd mot karies!

Redan på 1930-talet visade flera undersökningar i USA att fluorid i dricksvattnet skyddar mot karies. Människor som drack vatten med relativt höga halter fluorid hade generellt sett färre hål i tänderna än andra. Sambandet var entydigt – ju högre fluoridhalt i dricksvattnet, desto färre hål i tänderna hos dem som drack det.

Samtidigt upptäcktes dock ett annat samband – ju högre fluoridhalt i dricksvattnet, desto större blev risken för små skönhetsfläckar i tandemaljen (s.k. tandfluoros). Sådana fläckar har visserligen ingen medicinsk betydelse, men kan trots det uppfattas som störande.

En fluorid halt på mindre än 1,5 mg/l ger bara fördelar!

Med stigande fluoridhalt i dricksvattnet ökar således såväl de positiva som de negativa effekterna. De positiva effekterna infinner sig lyckligtvis vid jämförelsevis lägre nivåer. Vid en fluoridhalt på mindre än 1,5 mg/l dricksvatten uppnår man därför en kariesförebyggande verkan utan risk för skönhetsfläckar i tandemaljen.

Fluoridhaltens hälsomässiga effekter

(Bygger på Socialstyrelsens kungörelser 1977:26 och 27)

Dricksvattnets innehåll av fluorid (mg/l F)	Information
1,5 – 4,0	Dricksvattnet har kariesförebyggande effekter Risk för tandemaljfläckar (fluoros). Dricksvattnet bör endast i begränsad omfattning ges till barn under ett och ett halvt års ålder
4,1 – 5,9	Dricksvattnet har kariesförebyggande effekter Risk för tandemaljfläckar (fluoros). Vattnet bör endast i begränsad omfattning ges till barn under sju år och endast vid enstaka tillfällen till barn under ett och ett halvt års ålder
>6,0	Risk för fluorinlagning i benvävnad (osteofluoros). Vattnet bör inte användas till dryck eller matlagning



Foto: Krister Carlsson, Svenskt Vatten