

FLUORISUOSITUKSIA

Fluorihammastahnan käyttö (Käypä hoito -suositus 27.8.2020)

- Kaikkien pitää harjata hampaansa kaksi kertaa päivässä (joko itse tai avustettuna) fluorihammastahnaa käyttäen.
- Fluorittomien hammastahnojen käyttöä ei suositella, ks. Vältä viisaasti -suositus. Fluoria sisältävien hammastahnojen reikiintymiseltä suojaava vaikutus on selkeästi parempi kuin fluorittomien hammastahnojen.
- Harjauksen jälkeen suun voi huuhdella pienellä vesimäärällä (esim. ruokalusikallisella vettä), joka sitten syljetään pois suusta. Runsas huuhtelu pienentää syljen fluoridipitoisuutta, mikä saattaa heikentää fluorihammastahnan vaikutusta, ks. Vältä viisaasti -suositus.
 - Tahnan sisältämän fluorin vaikutusta hampaistossa saadaan tehostetuksi suurentamalla hammastahnan fluoridipitoisuutta ja tahnan määrää, lisäämällä harjaukset sekä pidättäytymällä syömisestä ja juomisesta parin tunnin ajan harjauksen jälkeen. Tämä on suositeltavaa kouluikäisille ja sitä vanhemmille, joiden hampaiden reikiintymisen riski on suurentunut.
- Fluorihammastahnan käyttö aloitetaan, kun lapsen ensimmäiset hampaat puhkeavat. Alle kouluikäisillä tulee hammasfluoroosin ehkäisemiseksi noudattaa huolellisuutta fluorihammastahnan ja muiden fluorivalmisteiden suosituksen mukaisessa käytössä eli niiden annostelua tulee valvoa.
 - Alle 3-vuotiaille on suositeltavaa annostella kahdesti päivässä sipaisu tai riisiryynin kokoinen pieni määrä fluorihammastahnaa, jossa on 1 000–1 100 ppm fluoridia.
 - 3–5-vuotiaille on suositeltavaa annostella kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen tai herneen kokoinen nokare hammastahnaa, jossa on 1 000–1 100 ppm fluoridia.
 - **Jos käyttöveden fluoridipitoisuus on yli 0,7 mg/l (0,7 ppm) mutta alle 1,5 mg/l, alle 6-vuotiaille suositellaan tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on enintään 500 ppm.**
 - Jos käyttöveden fluoridipitoisuus on yli 1,5 mg/l, fluorihammastahnan käyttöä alle 6-vuotiaille ei suositella.
 - Huom. Kts. lopusta tieto **Kymsoten alueen käyttöveden fluoripitoisuudet**
 - 6-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat käyttää 0,5–2 cm:n kokoista nokareta tälle ikäryhmälle tarkoitettua juniori- tai aikuisten hammastahnaa, joissa on 1 450 ppm fluoridia.
 - Aikuisten hammastahnoista esimerkiksi valkaisevat tai hammaskiven muodostumista ehkäisevät tahnat eivät sovellu lasten käyttöön.
- Fluorihammastahnaa kahdesti päivässä käyttävän alle 6-vuotiaan lapsen omahoitoon ei yleensä tarvita muita fluorivalmisteita.
- Pienillä lapsilla (≤ 8-vuotiaat) päivittäin niellyn fluoridin määrä (ravinto, hammastahna, ravintolisät) saa olla korkeintaan 0,10 mg/painokilo. 9-vuotiailla ja sitä vanhemmilla lapsilla ja aikuisilla painoa ei tarvitse huomioida: päivittäin niellyn fluoridin määrä saa heillä olla korkeintaan 10 mg.
- Jos lapsi saa ison annoksen fluoria, tulee toimia Myrkytystietokeskuksen ohjeiden mukaan.
 - Fluorihammastahnan osalta polku on > aineluettelo > hammastahna (fluoria sisältävät).
 - Fluoritablettien osalta vastaava polku on > aineluettelo > natriumfluoridi.
- Tarvittaessa tulee ottaa yhteyttä Myrkytystietokeskukseen, avoinna 24 h/vrk.

- puhelin 0800 147 111 (maksuton), puh. suora 09 471 977(normaalihintainen puhelu), vaihde 09 4711.

Käyttöveden fluoripitoisuus

Kymen vesi ilmoittaa, että veden fluoripitoisuus on:

Kotkan, Pyhtään ja Anjalankosken alueella on 1,3 mg/l

Kouvolan vesi: Kouvolan, Elimäen, Jaalan ja Valkealan alueella keskimäärin 0,5-1,5 mg/l

Haminan vesi: Haminassa 1,32 mg/l

Miehikkälä 0,53-0,97mg/l

Virolahti 0,39-0,53 mg/l

Juoma- ja talousvedessä fluoridin suurin sallittu pitoisuus on 1,5 mg/l.

Yli 1,5 mg/l fluoria sisältävää juomavettä ei suositella päivittäiseen käyttöön lapsilla, joiden hampaisto on kehitysvaiheessa.