

# Fluoride



## Fluoride

Fluoride voorkomt gaatjes in tanden en kiezen. Maar wanneer moet je ermee beginnen? Welke tandpasta is geschikt voor jonge kinderen? Zijn er bijwerkingen? Op deze en andere veel gestelde vragen over fluoride vindt u in deze folder een antwoord.

## Wat is fluoride?

Fluoride is een natuurlijke stof, die de tanden en kiezen harder maakt. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. Daarom is het belangrijk fluoride te gebruiken bij de dagelijkse verzorging van het gebit.

## Hoe kan fluoride het beste worden toegepast?

Tandenpoetsen is de beste manier om fluoride te gebruiken. Fluoride zit in de meeste tandpasta's. Verder zijn er onder meer tabletjes en spoelvloeistoffen met fluoride die u naast de tandpasta kunt gebruiken. Doe dit alleen op advies van de tandarts of mondhygiënist.

## Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?

Zodra de eerste tandjes zijn doorgebroken kan worden begonnen met één keer per dag de tanden te poetsen met fluoridepeutertandpasta. Voor kinderen van twee, drie en vier jaar is het advies twee keer per dag te poetsen met deze tandpasta. Als het kind vijf jaar wordt, is het beter om te poetsen met 'gewone' fluoridetandpasta voor volwassenen.

## Hoeveel tandpasta mag je gebruiken?

Als kinderen nog moeite hebben met het uitspugen van de tandpasta en deze meestal doorslikken, is het raadzaam de hoeveelheid tandpasta op de borstel te beperken tot een bolletje zo groot als een doperwt (1/2 cm).

## Kan het kwaad als kinderen de tandpasta doorslikken?

Als kinderen de tandpasta gebruiken die voor hun leeftijd geschikt is, kan het geen kwaad als ze bij het poetsen tandpasta doorslikken.



## Fluoride-basisadvies

### 0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: éénmaal per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta

### 2, 3 en 4 jaar

Tweemaal per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta

### 5 jaar en ouder

Tweemaal per dag poetsen met fluoride-tandpasta voor volwassenen. In de handel zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'junior tandpasta'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als u twijfelt raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist.

Voor alle leeftijden geldt: extra gebruik van fluoride alleen in overleg met de tandarts of mondhygiënist.

## Heeft fluoride bijwerkingen?

Ja, maar die treden alleen op bij een overdosering door inname. Internationaal wordt fluoride in de juiste vorm en de juiste dosering sterk aanbevolen ter preventie van tandcariës. Indien dit advies correct wordt opgevolgd treden er géén bijwerkingen op. Als erg regelmatig teveel fluoride wordt ingeslikt, kunnen witte vlekjes op de tanden van het blijvend gebit ontstaan. Dat kan als storend worden ervaren, maar de tanden worden hierdoor niet zwakker.

## Op welke manieren is extra fluoride te gebruiken?

### Fluoridetabletjes

Door het poetsen met peutertandpasta krijgen de meeste kinderen voldoende fluoride voor een beschermende werking. Sommige kinderen krijgen ondanks het regelmatig gebruik van fluoridetandpasta toch gaatjes. De tandarts of mondhygiënist kan dan adviseren naast het poetsen met fluoride-tandpasta ook fluoridetabletjes te gebruiken.

### Spoelen met fluoride

Soms adviseert de tandarts of orthodontist om tijdelijk met een fluoridevloeistof te spoelen. Dit wordt aanbevolen wanneer iemand extra risico loopt om gaatjes te krijgen, bijvoorbeeld een drager van een beugel. Soms wordt op scholen met fluoride gespoeld. Dat is niet voor alle kinderen nodig, maar het kan ook geen kwaad.

### Fluoridebehandeling

Als er toch gaatjes dreigen te ontstaan, kan een tandarts of mondhygiënist een fluoridebehandeling geven.

## Advies:

## Naam tandarts:

Voor verdere vragen kunt u bij uw tandarts of mondhygiënist terecht.

## Colofon

Uitgave: © Ivoren Kruis, Woerden/Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde, Nieuwegein  
Tekst: Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), in samenwerking met het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten.  
Vormgeving: De Vormers, Utrecht  
Fotografie: Paul Breuker  
Productiebegeleiding en distributie: Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ),  
telefoon (0348) 43 76 06 (alleen bestellingen)  
Grafische productie: Tailormade, Buren

2e herzien druk, 2002

Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen. Verzoeken tot overname van beeld of tekst kunnen schriftelijk worden gericht aan Uitgeverij NIGZ, postbus 500, 3440 AM Woerden, e-mail [uitgeverij@nigz.nl](mailto:uitgeverij@nigz.nl).