

2026-01-13

## Lagom är bäst

Lagom mängd fluorid i dricksvattnet stärker tänderna. Lagom mängd innebär att koncentrationen håller sig mellan **0,8 och 1,2 mg fluorid/liter vatten**. Det innebär att fluoridhalten i vattnet har kariesförebyggande effekt.

Dricksvatten som bedöms tjänligt med anmärkning på grund av höga fluoridhalter kan användas till dryck och matlagning, men hos barn kan ett för högt fluoridintag ge upphov till dental fluoros i de permanenta tänderna. Vattnen med höga fluoridhalter bör därför användas i begränsad omfattning i mat och dryck till barn som ännu inte fått sina permanenta tänder.

Med begränsad omfattning menas att barnet inte bör dricka vattnet varje dag året runt, men att dricka det varje dag upp till en månad per år går bra. Spädbarn och småbarn är känsligare för höga fluoridhalter än lite större barn. Beroende på hur hög fluoridhalten i dricksvattnet är varierar därför rekommendationen för olika åldersgrupper.

- Dricksvatten med fluoridhalt **1,3-1,5 mg fluorid/liter** bör ej ges i större omfattning till barn under ½ år. Utnyttja bröstuppfödning så länge som möjligt. Skaffa vatten med lägre fluoridhalt till mjölkersättning, välling och dryck.
- Dricksvatten med fluoridhalt **1,6-4 mg fluorid/liter** bör endast i begränsad omfattning ges till barn under 1 ½ år.
- Dricksvatten med fluoridhalt **4,1-5,9 mg fluorid/liter** bör endast ges i begränsad omfattning till barn under 7 år och endast vid enstaka tillfällen till barn under 1 ½ år.
- Med en fluoridhalt på **6 mg fluorid/liter** och högre bör vattnet ej användas alls till dryck och livsmedelshantering.

Har du frågor kring fluorid i dricksvattnet eller andra frågor om ditt barns munhälsa är du välkommen att kontakta oss på Folktandvården.

[folktandvarden.vgregion.se](http://folktandvarden.vgregion.se)