

2026-01-13

# Frågor och svar om fluoridanalys av privata vattentäkter

## Vad är fluorid?

I dagligt tal säger vi ofta fluor men vi menar egentligen fluorjonen fluorid, till exempel natriumfluorid. Detta är det ämne som fluoridtandkrämer, fluoridtabletter, fluoridskölj och fluoridlack, fluoridgel etc ofta innehåller.

Fluor i sin rena form är ett grundämne men det förekommer aldrig fritt i naturen utan är alltid kemiskt bundet, exempelvis återfinns det i berggrunden i olika halt. Fluorjonen fluorid är det ämne som har bidragit mest till den goda tandhälsoutvecklingen under de senaste 30 åren i Sverige och andra industrialiserade länder.

Det är skillnad på en generell tillförsel av fluorid i form av fluorid i vatten (eller som i vissa länder tillsatts i mjölk och salt), och på en lokal tillförsel som endast kommer tandytan i munnen tillgodo och som inte sväljs ner.

Den fluoridpåverkan som har störst effekt är den lokala, på tandytan i munnen. Det innebär fluorid som används regelbundet i tandkräm, sköljvätska, lack och så vidare. Forskning har dock visat att genom att bo i ett område med så kallad idealisk fluoridhalt i vattnet (0,8-1,2 mg fluorid/liter) och dricka det vattnet, har barn och ungdomar hälften antal hål i tänderna än om de skulle bott i ett fluoridfattigt område.

## Varför ska vi göra en fluoridanalys på vårt vatten?

För att undersöka vilken fluoridhalt vattnet har. Om det innehåller mycket fluorid ska barn upp till och med sex års ålder dricka annat vatten för att undvika risken att de permanenta tänderna som bildas i käkarna ska missfärgas.

## Varför måste vi göra det just nu när barnet är nyfött och inte har fått några tänder?

Redan när barnet föds börjar de första permanenta tänderna bildas inne i käkbenet. Det är under denna mineraliseringstid som skador kan uppkomma om det lilla barnet dricker vatten med för hög fluoridhalt. Vi vill skydda ditt barn från eventuella skador.

Nedan visas en Schematisk bild av tänderna i underkäken hos ett 3-årigt barn. 10 mjölk tänder syns i munnen i underkäken, men samtidigt ligger anlag till permanenta tänder i käken och håller på att byggas upp av hårdvävnader. Det är dessa tänder som kan missfärgas om dricksvatten under tiden från födseln fram till och med 6 års ålder innehåller för hög halt av fluorid.



**Vad ska vi göra om det är för högt värde?**

Se dokumentet "Lagom är bäst".

**Vad händer om det är för lågt värde?**

Då är det ur tandhälsosynpunkt inga bekymmer.

**Vad är det ideala värdet?**

För tandhälsan är det ideala värdet 0,8-1,2 mg fluorid/liter vatten. Den halten av fluorid i dricksvattnet innebär en lokal påverkan på tandytorna i munnen. Emaljytan blir därigenom stark och gör det möjligt att bibehålla friska tänder och en god munhälsa.

**Hur påverkar höga fluoridhalter resten av kroppen?**

Enligt Livsmedelsverkets riktlinjer för dricksvatten bedöms vattnet som otjänligt vid en fluoridhalt på 6,0 mg fluorid/liter vatten på grund av risk för fluoridinlagring i benvävnad (osteofluoros).

**Kan man koka bort fluorid?**

Nej!

**Kan jag amma mitt barn om jag dricker vatten med hög fluoridhalt?**

Ja.

**När får jag svar på fluoridprovet?**

Svaret brukar komma inom en månad.

**Ska vi göra fluoridprov även på vårt semesterhusvatten?**

Ja, om ni har privat vattentäkt där.

**Måste vi analysera vattnet om vi har gjort ett prov tidigare?**

Ja, det kan vara av värde att ta ett nytt prov för att säkerställa att värdet inte har ändrats.

**Jag har redan gjort ett vattenprov via kommunen eller privat. Räcker inte det?**

Folktandvården och BHV vill gärna ta ett nytt prov på ert vatten. Provet som vi erbjuder är kostnadsfritt och frivilligt. Fluoridhalten i en vattentäkt kan variera. Folktandvården i regionen gör en kartläggning av fluoridhalt i privata vattentäkter och därför är ett aktuellt värde från er vattentäkt viktig.

**Kan inte fluoridprovet utökas så att man får veta mer om till exempel vattnets hårdhet och halter av nitriter, järn med mera?**

Nej. Vi kan bara analysera fluoridhalten i vattnet, då det är den som har betydelse för tänderna.