

Fluoridhalt i enskild vattentäkt 0 - 0,7 mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet innehåller lite fluor och har *obetydlig kariesförebyggande effekt*.

Vilka åtgärder behövs?

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram. Inte mer än en ärtas storlek av tandkräm ska användas i denna ålder.

Från cirka 4 års ålder kan man vänta några minuter med att spotta ut tandkrämsrester (för att förstärka kariesskyddet).

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se

Fluoridhalt i enskild vattentäkt 0,8- 1,2 mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet har idealisk kariesförebyggande effekt.

Vilka åtgärder behövs?

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram. Inte mer än en ärtas storlek av tandkräm ska användas i denna ålder.

Från cirka 4 års ålder kan man vänta några minuter med att spotta ut tandkrämsrester (för att förstärka kariesskyddet).

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se

Fluoridhalt i enskild vattentäkt 1,3 - 1,5 mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet har en kariesförebyggande effekt. Då man använder det till välling eller modersmjölksersättning före 6 månaders ålder finns viss risk för att små vita fläckar uppstår på de kommande permanenta tändernas emalj.

Vilka åtgärder behövs?

Använd vatten med *lägre fluoridhalt* till modersmjölksersättning eller vällingberedning före 6 månaders ålder.

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram. Fluortandkräm av en ärtas storlek ska användas så snart barnet kan spotta ut tandkrämsresterna.

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Natriumfluorid i vatten går inte att koka bort.

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se

Fluoridhalt i enskild vattentäkt 1,6 - 3,0 mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet har kariesförebyggande effekt.

Risk för vita eller gulbruna fläckar på kommande permanenta tänderna om vattnet används (till välling, modersmjölksersättning eller annan dryck) före 18 månaders ålder.

Vilka åtgärder behövs?

Använd vatten med *lägre fluoridhalt* till modersmjölksersättning, välling och annan dryck före 18 månaders ålder.

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram.

Tandkräm med låg fluorhalt (barntandkräm) av en ärtas storlek ska användas så snart barnet kan spotta ut tandkrämsresterna.

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Natriumfluorid i vatten går inte att koka bort.

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se

Fluoridhalt i enskild vattentäkt 3,1 - 4,0 mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet har kariesförebyggande effekt.

Risk för vita eller gulbruna fläckar på kommande permanenta tänderna om vattnet används (till välling, modersmjölksersättning eller annan dryck) före 3 års ålder.

Vilka åtgärder behövs?

Använd vatten med *lägre fluoridhalt* till modersmjölksersättning, välling och annan dryck före 3 års ålder.

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram.

Tandkräm med låg fluorhalt (barntandkräm) av en ärtas storlek ska användas så snart barnet kan spotta ut tandkrämsresterna.

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Natriumfluorid i vatten går inte att koka bort.

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se

Fluoridhalt i enskild vattentäkt 4,1 - 5,9 mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet har mycket hög fluoridhalt och bör endast i begränsad omfattning ges till barn under 7 års ålder.

Risk för bruna missfärgningar eller gropar i emaljen på kommande permanenta tänder.

Vilka åtgärder behövs?

Använd vatten med *lägre fluoridhalt* till modersmjölksersättning, välling och annan dryck före 7 års ålder.

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram.

Tandkräm med låg fluorhalt (barntandkräm) av en ärtas storlek ska användas så snart barnet kan spotta ut tandkrämsresterna.

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Natriumfluorid i vatten går inte att koka bort.

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se

Fluoridhalt i enskilda vattentäkter $\geq 6,0$ mg/l (ppm)

(Normalvärdet för fluoridhalt i dricksvatten är 0-1,2 mg/l [ppm])

Vad innebär detta?

Vattnet är otjänligt till dryck och matlagning.

Stor risk för bruna missfärgningar eller gropar i emaljen på kommande permanenta tänder.

Vilka åtgärder behövs?

Vattnet ska inte användas till dryck eller matlagning (endast till disk och tvätt).
Annan vattentäkt bör helst väljas.

Tandborstning morgon och kväll ska starta när de första tänderna bryter fram.
Tandkräm med låg fluorhalt (barntandkräm) av en ärtas storlek ska användas så snart barnet kan spotta ut tandkrämsresterna.

Karies (hål i tänderna) utvecklas lättare om man äter eller dricker annat än vatten mellan måltider eller efter tandborstning på kvällen eller natten. Det är därför viktigt att från början ge barnet goda kostvanor med regelbundna måltider och näringsriktiga planerade mellanmål. Godis/snacks och saft/läsk bör inte förekomma mer än en dag per vecka ("lördagsgodis").

Natriumfluorid i vatten går inte att koka bort.

Vill Ni ha mer information?

Om Ni vill ha mer information kontaktar Ni i första hand er tandvårdsklinik eller barnhälsovården/vårdcentralen.

Det går också bra att kontakta Tandvårdsgruppen inom Region Östergötland, tandvårdsstrateg/samhällsodontolog Caroline Blomma, telefonnummer 010-103 73 94 eller e-postadress caroline.blomma@regionostergotland.se