

FLUORISUOSITUKSIA

Fluorihammastahnan käyttö (Käypä hoito -suositus 27.8.2020)

Ohjeen lopussa Kymenlaakson hyvinvointialueen huomioita ohjeistukseen

- 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 **Kymenlaakson hyvinvointialueen 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-vuotiailta 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

*Käyttöveden fluoripitoisuus

Kymen Vesi:

Kotkan, Pyhtään ja Anjalankosken alueella on 1,3- alle 1,5 mg/l

Kouvolan Vesi:

Kouvolan, Elimäen, Jaalan ja Valkealan alueella 0,5- alle 1,5 mg/l

Haminan vesi: Haminassa 1,3- alle 1,5 mg/l

Miehikkälä 0,7-1,0 mg/l

Virolahti 0,7-1,0 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.
- **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 (Käypä hoito-suositus)**

****mikäli 500 ppm tahnaa ei ole saatavilla,**

- **Alle 3-vuotiaille on suositeltavaa annostella kerran päivässä riisiryynin kokoinen pieni määrä fluorihammastahnaa, jossa on 1 000 ppm fluoridia. Suu pitäisi osata huuhtoa kevyesti vedellä. Hampaat harjataan vedellä kerran päivässä.**
- **3–5-vuotiaille on suositeltavaa annostella kahdesti päivässä riisiryynin kokoinen pieni määrä fluorihammastahnaa, jossa on 1 000 ppm fluoridia.**
- **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.**
- **Potilasasiakirjaan kirjaus, että huoltajaa on informoitu siitä, mikä on tutkimusnäyttöön perustuvan Käypä hoito -suosituksen mukainen annostus ja frekvenssi sekä maininta siitä, että se on ensisijainen suositus, josta nyt poiketaan yhteisymmärryksessä huoltajan kanssa.**
- **Annetaan kirjallisena koko ohjeistus ja kirjataan se myös.**

**) ohjetta laadittaessa on konsultoitu asiantuntijahammaslääkäreitä Aija Hietala-Lenkkeri ja Helena Yli-Urpo Suomen Hammaslääkäriliitosta ja Suomen hammaslääkäri-seura Apolloniasta.*

****) tiedot tarkistettu 5.1.2024*