

Spørgsmål og svar om mundhygiejne og tandpasta

1. Hvorfor bruge tandpasta?

Det er vigtigt med god mundhygiejne for at bevare tænderne i god stand hele livet. Sunde tænder giver en følelse af velbehag og giver mod på at smile og visse tænderne frem. Tandpasta er med til at holde tænderne rene. Næsten alle tandpastaer indeholder fluor for at forebygge karies (huller i tænderne). Nogle typer af tandpasta giver desuden andre fordele, som f.eks. forebyggelse af tandsten, tandkødsproblemer eller whitening-effekt.

2. Hvor meget fluor må der være i tandpasta?

I følge Kosmetikbekendtgørelsen må der maksimalt være 1500 ppm (parts per million) fluorid i tandpasta. Sædvanligvis indeholder tandpasta mellem 1000 ppm og 1450 ppm. I produkter til børn er fluorindholdet ned til 400 ppm.

3. Hvordan virker fluor?

Fluor er naturligt forekommende og findes i drikkevand og fødevarer. Fluor hjælper til med at forebygge karies (huller i tænderne) ved at binde sig direkte til tandemaljen, således at den bliver stærkere og modvirker de syrer, som forårsager karies. Tandpasta med fluor hjælper også ved genopbygning af skadet emalje før det bliver til et hul (også kaldet remineraliseringsprocessen).

4. Er fluor skadeligt?

Nej, hvis du bruger tandpastaen som angivet på pakken, er det sikkert at anvende. Der findes mange undersøgelser, som underbygger både sikkerheden og effektiviteten af at anvende fluorholdige mundhygiejne-produkter. Fluortandpasta anbefales af Tandlæge-foreningen.

5. Skal børn bruge tandpasta med fluor?

Ja, fluor hjælper til at forebygge karies (huller i tænderne). Fluor-tandpasta er anbefalet af Tandlægeforeningen. For tandpasta, der indeholder mellem 1000-1500 ppm fluorid, og hvorpå det ikke er angivet, at den "kun er til voksne", er følgende mærkning obligatorisk: *"Børn på seks år og derunder: Anvend en mængde svarende til en ært og overvåg børstningen for at minimere indtagelsen. Rådfør dig med tandlægen eller lægen, hvis der også indtages fluorid fra andre kilder"*.

6. Er det skadeligt, hvis et barn sluger tandpasta?

Hvis børn sluger små mængder tandpasta under tandbørstningen, er det ikke skadeligt, men du bør altid opmuntre dit barn til at spytte ud. Børn bør kun bruge en mængde tandpasta, der svarer til størrelsen på en ært. Hvis dit barn har spist store mængder tandpasta, bør du kontakte din tandlæge eller læge.



7. Hvor længe kan tandpasta holde sig?

Tandpasta kan sædvanligvis holde sig lang tid – ofte længere end 30 måneder, hvorfor der ikke er en dato for mindste holdbarhed på produktet. Der vil i stedet være en dato for holdbarhed efter åbning vist med et krukkesymbol og antallet af måneder.

8. Kan man få slibeskader af at bruge tandpasta?

Der er mange forskellige faktorer, som kan give anledning til slibeskader. Oftest er det et samspil af flere af følgende faktorer: forkert tandbørsteteknik, tandbørstens hårdhed, hvor hårdt et tryk man anlægger på tænderne, hvor hyppigt man børster, tandpastaens slibemiddel, spyttets sammensætning, og indtagelse af sure drikke- og fødevarer.

9. Behøver jeg at anvende mundskyl, når jeg børster tænder to gange dagligt?

Mundskyllemidler er et supplement til tandbørstningen, som du kan anvende så tit, som du vil. Du kan anvende det før, efter eller imellem dine tandbørstninger. Følg dog altid brugsanvisningen på produktet.

10. Hvad indeholder tandpasta?

Tandpasta indeholder forskellige aktive stoffer, bl.a. fluor mod karies og enzymer, samt aromastoffer, der giver tandpastaen sin gode smag. Nogle tandpasta kan indeholde et skummemiddel Sodium Lauryl Sulfate (SLS), som er et tensid, som sørger for at munden bliver ren. Tandpasta kan også indeholde antibakterielle stoffer som f.eks. triclosan. Det skal fremgå af mærkningen, om den indeholder et antibakterielt stof.

11. Hvorfor indeholder tandpasta SLS?

SLS (Sodium Lauryl Sulfat) er et skummemiddel, der hjælper med at gøre munden ren.

12. Kan SLS give blister i munden?

Mange tror fejlagtigt, at skummemidlet SLS i tandpasta er årsagen til, at man får blister. I henhold til en redegørelse foretaget af Tandlægeskolen, Københavns Universitet for Sundhedsstyrelsen anses det imidlertid for usandsynligt, at normal anvendelse af en tandpasta med SLS medfører skader på mundslimhinden, da koncentrationen af SLS er lille, kontakttiden kort og at SLS hurtigt udvaskes fra munden.

Lider man af tilbagevendende anfald af blister, kan man i udbrudsperioden have gavn af at anvende en mild tandpasta helt uden tilsat skummemiddel, da munden kan være særlig sart i den periode.

Både Miljøstyrelsen og Sundhedsstyrelsen har undersøgt SLS i tandpasta og finder intet grundlag til at gribe ind over for anvendelsen af SLS i tandpasta. Læs mere: <http://www.mst.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/1999/03010000.htm>

13. Hvor meget hydrogenperoxid må der være i tandblegemidler?

Tandblegemidler indeholder et stærkt blegemiddel brintoverilte (hydrogenperoxid). Hydrogenperoxid og andre blandinger, som kan frigive hydrogenperoxid i mundplejemidler, må til stede eller blive frigivet i højst 0,1%. Et forslag om op til 6% hydrogenperoxid er under behandling i EU-regi.

14. Kan man få allergi af tandpasta og andre produkter til mundhygiejne?

Det er umuligt at forudsige, hvem der får allergiske reaktioner, da det er individuelt, hvad vi reagerer på, og hvordan vi reagerer. De første tegn på allergi er irritation, en brændende



fornemmelse eller svien. Man bør derfor stoppe med at bruge produktet, hvis man mærker disse symptomer. Hvis der udvikler sig eksemplignende udslæt, bør man kontakte lægen.

15. Hvorfor er der aroma i tandpasta?

Det er vigtigt at tandpasta smager godt. Smagen har stor betydning for, om man har lyst til at børste tænder og bruge tilstrækkelig tid på det. Især er det vigtigt, at tandpasta til børn smager godt og ikke er for stærk, så børnene kan lide at få børstet tænder.

16. Hvorfor er der duftstoffer, som står på EU's liste over allergifremkaldende parfumestoffer i tandpasta?

Der tilsættes ikke duft/parfumestoffer til tandpasta, men mange aromaer som anvendes i fødevarerindustrien anvendes også i tandpasta-produkter. Mange af disse er udvundet af olier fra naturen, og disse kan indeholde duftstoffer, der står på EU's liste over deklareringspligtige parfumestoffer. Bl.a. findes Limonene naturligt i mange fødevarer f.eks. i citrusfrugter. Dette stof kan også indgå i tandpasta som en del af smagsstoffet, der giver frisk smag i munden. Videncenter for Allergi har tidligere udtalt, at det er et fåtal, der har problemer med allergi over for tandpasta¹.

Kontakt: Brancheforeningen for Sæbe, Parfume og Teknisk/kemiske artikler (SPT), Høstvej 3, 2800 Kgs. Lyngby, tlf.: 4520 2010, e-mail: spt@spt.dk.

Brancheforeningen for Sæbe, Parfume og Teknisk/kemiske artikler (SPT) er en interesseorganisation for producenter, importører og leverandører af sæbe, vaske- og rengøringsmidler, parfumerivarer, frisør- og toiletartikler, kemisk-tekniske husholdningsartikler, produkter til industriel hygiejne samt maskiner og udstyr til rengøring. Foreningens formål er at fremme branchens erhvervs- og samfundspolitiske interesser overfor regering, folketing, myndigheder og offentligheden i øvrigt. Som en del af dette formål, arbejder foreningen aktivt med såvel erhvervspolitiske som miljø- og sundhedspolitiske spørgsmål, ligesom der arbejdes med at etablere og udbygge forbindelser med relevante nationale og internationale institutioner og organisationer.

¹ Tandlægebladet, de 24. januar 2008 "Tandpasta kan give allergisk reaktion – men yderst sjældent"

