

08 okt 2021 -06:00

## Hernieuwde aanbevelingen voor fluorgebruik om tandbederf te voorkomen

*95% van de Belgen heeft tijdens zijn levensloop te kampen met cariës, oftewel tandbederf. Om dit te voorkomen, is het aangeraden om twee keer per dag je tanden te poetsen met een fluoridetandpasta aangepast voor je leeftijd. De aanbevelingen voor fluorgebruik bij kinderen werden echter recent herbekeken door de Europese Academie voor Kindertandheelkunde. In zijn nieuwste advies herbekijkt de Hoge Gezondheidsraad zijn aanbevelingen en maakt hij de balans op van de situatie rond fluor in België.*

### Tandpasta's: een rijstkorrel voor baby's, een erwt voor kleuters

Voor zeer jonge kinderen geldt de aanbeveling om vanaf het doorkomen van de eerste melktand tot de leeftijd van 2 jaar per poetsbeurt 0,125 g tandpasta met 1 000 ppm fluoride te gebruiken, wat overeenkomt met ongeveer de grootte van een rijstkorrel. Van tandpasta's met een lager fluoridegehalte (< 1 000 ppm) is het nut onvoldoende aangetoond. Voor kleuters tussen 2 en 6 jaar is het gebruik van 0,25 g tandpasta met 1 000 ppm fluoride, oftewel de grootte van een erwtje, aangeraden. Vanaf 6 jaar geldt dezelfde aanbeveling als voor volwassenen, namelijk om een tandpasta te gebruiken met een fluoridegehalte van 1 450 ppm en deze aan te brengen over de volledige oppervlakte van de borstel.

### Andere fluoridebronnen

Hoewel gefluorideerde tandpasta op dit moment het meest doeltreffende en risicoloze beschermingsmiddel is tegen tandbederf, verdienen ook andere fluoridebronnen onze aandacht. Er is echter geen enkele reden om in België de inname van voedingssupplementen op basis van fluoride aan te bevelen. Enkel in gebieden met een zeer laag fluoridegehalte in het drinkwater en bij onvoldoende gebruik van mondhygiëneproducten is het te overwegen. In zulke gevallen is het advies van een tandarts of mondhygiënist erg belangrijk. Zij kunnen op individuele basis eventueel ook het gebruik van vernissen en gels of mondwaters en tandpasta's met hogere fluorideconcentraties voorschrijven. Eventueel kunnen ook fluoridetabletten en/of -druppels in een specifiek en beperkt aantal gevallen een oplossing bieden.

### Te veel fluoride?

Het risico op een te hoge fluoride-inname is in geval van een evenwichtig voedingspatroon en een correct gebruik van mondhygiëneproducten erg klein. De voornaamste fluoridebronnen in ons dieet zijn drinkwater, mineraalwater, thee, sommige fruitsappen en visproducten. Water met een fluoridegehalte van meer dan 1,5 mg/L is niet geschikt voor regelmatige consumptie door zuigelingen en kinderen jonger dan 7 jaar oud, ook niet voor de bereiding van poedermelk. Het Belgische drinkwater zit, ondanks regionale verschillen, zowel in Vlaanderen en Wallonië als in Brussel onder die norm. Bij flessenwater dient een hogere fluorideconcentratie expliciet aangeduid te worden op de verpakking. Daarnaast pleit de Hoge Gezondheidsraad er ook voor om het fluoridegehalte duidelijk aan te geven op de verpakking van tandpasta's en ze te controleren. Tandpasta's met meer dan 1 500 ppm fluoride mogen enkel verkocht worden in de apotheek en op voorschrift van specialisten.

### Nood aan data

Een belangrijke noot in het advies is dat België tot op heden nog geen globale balans opgemaakt heeft wat

betreft de inname van fluoride door haar bevolking (met name via de voeding). Het lijkt de Hoge Gezondheidsraad echter nuttig om hier bij de volgende voedselconsumptiepeiling de nodige aandacht aan te besteden.

De Raad stuurt ook aan op een verscherping van de eisen en controles door de Belgische autoriteiten op alle fluoridebronnen die op de markt beschikbaar zijn, zelfs als ze slechts kleine dosissen fluoride bevatten. Niet alle producten zijn namelijk even geschikt om tandbederf te voorkomen of geschikt voor gebruik door niet-professionals. Het gaat erom de situatie in België en de verschillende regio's opnieuw te bekijken.

[Ga naar het volledige advies](#)



[Download de poster](#)

Hoge Gezondheidsraad  
Victor Hortaplein 40/10  
1060 Brussel  
België  
+32 2 524 97 97  
<http://www.hgr-css.be>

Sofie Verdoodt  
Communicatieverantwoordelijke  
+3225249105  
+32478731183  
[sofie.verdoodt@health.fgov.be](mailto:sofie.verdoodt@health.fgov.be)

Fabrice Péters  
Algemeen Coördinator  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)