



Christian Specht
Zahnarzt

Katherina Specht
Zahnärztin/Osteopathin

Kariesschutz der Zähne durch Fluoride

Auf die richtige Dosierung kommt es an!

Fluorid ist für die Zahngesundheit in vieler Hinsicht ein wichtiger Baustein. Wichtig ist vor allem: Fluorid fördert den Wiedereinbau von Mineralien, die bei der Kariesentstehung aus dem Zahnschmelz herausgelöst wurden. Man spricht in diesem Fall von einer Remineralisation des Zahnschmelzes.

Gut zu wissen: Fluorid kann kleine Kariesschäden im Anfangsstadium ausheilen.

1. Wie kann Fluorid zur Kariesprophylaxe angewendet werden?

Fluoridhaltige Zahnpasta sollten regelmäßig ein Leben lang benutzt werden.

Vor dem 6. Lebensmonat sind keine lokalen Fluoridierungsmaßnahmen erforderlich, weil der Zahndurchbruch in der Regel erst dann beginnt und der Fluoridbedarf über die Einnahme von Fluoridtabletten durch den Kinderarzt gedeckt ist.

Bei Kleinkindern ab dem **6. Lebensmonat** (bzw. ersten durchgebrochenen Milchzahn) wird 2 x täglich das Zähneputzen empfohlen. Einmal mit einer erbsengroßen Menge **fluoridierter** Kinderzahnpasta (500ppm=0,05%) und einmal mit **nicht fluoridierter** Zahnpasta damit die empfohlene Fluoridmenge nicht überschritten wird.

Um keinen Anreiz zum Herunterschlucken zu geben, sollten Sie keine Zahnpasta mit Frucht- oder Bonbongeschmack verwenden. Zusätzlich zum Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta können Sie als Nahrungsergänzungsmittel fluoridhaltiges Speisesalz und Mineralwasser einsetzen.

Es sollten **nicht noch zusätzlich Fluoridtabletten** gegeben werden.

Ab dem **2. Lebensjahr** wird die **fluoridierte Zahnpasta** in erbsengroßer Menge 2 x täglich angewendet.

Weitere Fluoridanwendungen zum Kariesschutz der Milchzähne sind im Regelfall nicht notwendig.

Ab dem Schuleintritt putzt Ihr Kind die Zähne mindestens 2 x täglich mit einer normalen Erwachsenenzahnpasta mit einem **Fluoridgehalt von 1000 – 1500 ppm** (= 0,1 – 0,15%). Es gibt auch spezielle Kinderzahnpasten mit entsprechendem Fluoridgehalt, die nicht so scharf wie Erwachsenenzahnpasta sind. Das fluoridhaltige Speisesalz und Mineralwasser sollte weiterhin Bestandteil der Nahrung sein.



Christian Specht

Zahnarzt

Katherina Specht

Zahnärztin/Osteopathin

2. Vorteile der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz und Mineralwasser:

- Es profitiert die ganze Familie davon
- Es ist eine kostengünstige Fluoridierungsmaßnahme
- Es schützt speziell dann, wenn eine verstärkte Säurebildung der Zahnbeläge zu erwarten ist, nämlich während der Mahlzeiten
- Es ist für die Zähne ein Schutzfaktor von hoher Wirksamkeit, bei sehr geringer Aufnahme von Fluorid durch den Körper

3. Welche neuen Erkenntnisse gibt es zur Kariesvorbeugung mit Fluorid?

Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren herausgestellt, dass Fluorid in erster Linie durch direkten Kontakt (also lokal) mit dem Zahnschmelz karieshemmend wirkt. Wegen der besseren Wirkung lokaler Fluoridierungsmittel (z.B. fluoridhaltige Zahnpasta) werden Fluoridtabletten heute nur noch in besonderen Fällen empfohlen. Das bedeutet im Normalfall die Einnahme nur bis zum 6. Lebensmonat.

4. Wann sind Fluoridtabletten sinnvoll?

Wenn Sie zur Zahnreinigung **keine fluoridhaltige Kinderzahnpasta** einsetzen und im Haushalt **kein fluoridhaltiges Mineralwasser und Speisesalz** verwenden, können auch Fluoridtabletten zur Kariesvorbeugung verordnet werden. Die Dosierung sollte dann nach folgendem Schema in Absprache mit dem Zahnarzt erfolgen.

Dabei muss gewährleistet sein, dass die empfohlene Tagesdosis nicht überschritten wird. Insbesondere ist zu berücksichtigen, dass auch Sojanahrung, hypoallergene Nahrungsmittel, bilanzierte Diäten, Mineralwässer zur Herstellung von Säuglingsnahrung und eventuell auch andere Nahrungsmittel zur täglichen Fluoridaufnahme beitragen.