

# Kariesschutz durch Fluorid

## Kariesschutz der Zähne durch Fluorid

Fluorid ist für die lebenslange Zahngesundheit von jung und alt in vieler Hinsicht ein wichtiger Baustein. Wichtig 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.



Wie kann Fluorid zur Kariesprophylaxe angewendet werden?

Fluoridhaltige Mund- und Zahnpflegemittel sollten regelmäßig ein Leben lang benutzt werden. Deshalb wird schon bei Kleinkindern ab dem ersten durchgebrochenen Milchzahn das Zähneputzen mit Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt bis zu 500 ppm (= 0,05 %) empfohlen.



Weil Kleinkinder noch einen Großteil der Zahnpaste verschlucken, sollte die verwendete Menge höchstens erbsengroß sein. Um keinen weiteren Anreiz zum Herunterschlucken zu geben, sollten Sie Zahnpaste mit Frucht- oder Bonbongeschmack vermeiden.

Vor dem 6. Lebensmonat sind keine Fluoridierungsmaßnahmen erforderlich, weil der Zahndurchbruch in der Regel erst dann beginnt. Zusätzlich zum Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpaste können Sie fluoridhaltiges Speisesalz im Haushalt einsetzen.

Weitere Fluoridanwendungen zum Kariesschutz der Milchzähne sind im Regelfall nicht notwendig. Ab dem Schuleintritt putzt Ihr Kind die Zähne mit einer normalen Erwachsenenzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 1000 – 1500 ppm (= 0,1 – 0,15 %). Das fluoridhaltige Speisesalz sollte weiter verwendet werden.

### **Vorteile der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz:**

- 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