

Fluorid

macht den Zahnschmelz hart & widerstandsfähig

Fluorid kann in den Zahnschmelz eingebaut werden und bildet damit als Fluorapatit die **härteste Substanz des menschlichen Körpers**.

Regelmäßiger Kontakt der Zähne mit Fluorid in Form von fluoridhaltigen Lebensmitteln, vor allem aber die **regelmäßige Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahnpasta** macht langfristig den Zahnschmelz widerstandsfähig.



Ab welchem Alter Fluoride zuführen?

Ab dem **Durchbruch der ersten Zähne**.

Wie können Fluoride zugeführt werden?

Von außen durch **Fluoridzahnpasta, Fluoridgel, Fluorid-Spüllösung** und **Fluoridlack** sowie von innen durch **Fluoridtabletten** und **fluoridiertes Speisesalz**. Besser Fluoridzahnpasta und fluoridiertes Speisesalz als Fluoridtabletten verwenden.

Wie erkenne ich fluoridiertes Speisesalz?

Auf die Angaben auf der Verpackung achten. Üblicherweise beträgt die Dosierung **250mg Fluorid pro Kilogramm Speisesalz**.

Gibt es auch ein Zuviel an Fluoriden?

Ja, daher Fluoridtabletten nur nach zahnärztlicher Verordnung 1x täglich lutschen, wenn keine Fluoridzahnpasta sowie kein Fluoridsalz verwendet werden. Erhält ein Baby oder Kleinkind zu viel Fluorid in Form von Tabletten und fluoridhaltiger Zahnpasta, kann sich eine sogenannte **Dentalfluorose** (Verfärbung des Zahnschmelzes) beim bleibenden Gebiss entwickeln.

Genauso verhält es sich, wenn Kinder Erwachsenenzahnpasta verwenden, welche 2-3 mal so viel Fluorid wie Baby- oder Kinderzahnpasten enthält.

Die Kleinen können die Zahncreme noch nicht richtig ausspucken und schlucken daher meist den größten Teil der Zahnpasta hinunter – auf diese Weise kann es zu einer zu starken **Fluoridanreicherung im Körper** kommen.

Wie erkenne ich eine Kinderzahnpasta?

Beim Einkauf auf den **ppm-Angaben** achten: Bis zu 2 Jahren 500 ppm, bei 2 – 6-Jährigen 1.000 ppm, bei über 6-Jährigen 1.450 ppm. Keinesfalls Erwachsenenzahnpasta für Kleinkinder verwenden

Was tun bei erhöhtem Kariesrisiko?

Ergänzend zu Fluoridzahnpasta ODER Fluoridtabletten kann ab dem 6. Lebensjahr 1x/Woche ein **Fluoridgel** ODER mehrmals pro Woche eine **Fluorid-Spüllösung** verwendet werden.

Welche Maßnahmen erfolgen unter zahnärztlicher Kontrolle?

Bei erhöhtem Kariesrisiko kann der Zahnarzt/ die Zahnärztin ab dem 3. Lebensjahr zumindest 2x/Jahr einen **Fluoridlack** auftragen.

Inhalt: Zahnarzt Dr. Laurenz Maresch, nach den Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates.