

Fluoride - Schutz für die Zähne

Eine Information der LAGZ Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz e.V. für Eltern



Kraft aus der Natur

Fluoride sind Natur pur: Sie sind Spurenelemente, die in geringen Mengen in unserem Trinkwasser sowie in bestimmten Nahrungsmitteln zu finden sind. **Unser Körper benötigt Fluoride, damit sich Knochen und Zähne normal entwickeln.**

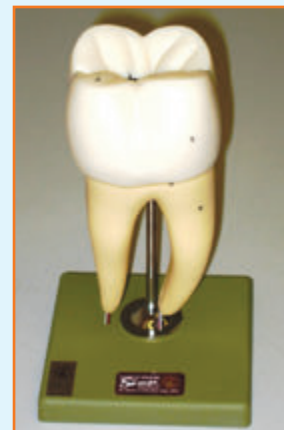
Im Mund wirken Fluoride mehrfach - als „Bremser“ und „Beschleuniger“ zugleich:

- Sie bremsen die Bildung von Karies auslösenden Säuren, die durch Bakterien in Zahnbelägen entstehen.
- Sie bremsen das Herauslösen von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz (Demineralisation).
- Sie beschleunigen den Einbau von Mineralstoffen in den Zahnschmelz (Remineralisation)

Kurz: Fluoride machen Zähne widerstandsfähiger.

Was Zähne brauchen

Wer seine Zähne ohne Schäden und in voller Zahl ein Leben lang erhalten will, muss etwas dafür tun: sich gesund ernähren, richtige Mundhygiene betreiben und zu den „Inspektionsterminen“ beim Zahnarzt gehen. Genauso wichtig ist es aber, den Zähnen Fluoride zuzuführen - und zwar vom ersten Zahn an.



Was Zähne brauchen: Die vier Säulen

**Richtige
Zahnpflege**

**Regel-
mäßiger
Besuch beim
Zahnarzt**

**(Zahn)-
gesunde
Ernährung**

Fluoride

Wie werden die Zähne mit Fluorid versorgt?

Da in Deutschland nur in wenigen Regionen der Fluoridgehalt im Trinkwasser ausreichend ist, um die Zähne vor Karies zu schützen, sollte man Fluoride zusätzlich anwenden durch:

- fluoridhaltiges Speisesalz
- fluoridhaltige Zahnpasta

Es ist empfehlenswert, Speisesalz mit Fluorid als Basisprophylaxe für die ganze Familie im Haushalt zu verwenden.

Da das Fluorid am besten an Ort und Stelle, das heißt an der Oberfläche der Zähne wirkt, sollte vom ersten Milchzahn an einmal täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpasta geputzt werden. Ab dem zweiten Geburtstag sollte dies zweimal geschehen.

Mit sechs Jahren putzt Ihr Kind dann die Zähne mit einer fluoridhaltigen Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (Fluoridgehalt bis 1500 ppm Fluorid).

Wenn Sie darüber hinaus etwas für die Zahngesundheit Ihres Kindes tun wollen, sprechen Sie Ihren Hauszahnarzt an.

Das Auftragen von **Fluoridlack** ist im Rahmen der Individualprophylaxe in der Zahnarztpraxis oder beim Aktivprogramm Zahnvorsorge in den beteiligten Schulen vorgesehen.

Somit bestehen viele Möglichkeiten zur Versorgung der Zähne mit Fluorid.

