

Fluoride - Schutz für die Zähne

Eine Information der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz 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

Speisesalz mit Fluorid ist eine Basisprophylaxe für die ganze Familie und inzwischen fast überall im Handel erhältlich.

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 (500 ppm, siehe Tubenaufdruck) geputzt werden. Ab dem zweiten Geburtstag sollte dies zweimal geschehen.

Mit sechs Jahren putzt Ihr Kind dann die Zähne mit der „normalen“ Erwachsenenzahnpasta (1 000 bis 1 500 ppm).

Wenn Sie darüber hinaus etwas für die Zahngesundheit Ihres Kindes tun wollen, sprechen Sie Ihren Hauszahnarzt an. Er wird Sie zur Verwendung von Fluoridtabletten, -gels oder Spüllösungen individuell beraten.

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.

