

Fluoride

Fluorid ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es sorgt für die normale Entwicklung des Knochengerüsts und der Zähne. Die Mineralisation der Zahnschmelze wird durch Fluorid verbessert und die Zähne so härter und resistenter gegen Karies. Anders als früher wird heute davon ausgegangen, dass diese kariesprophylaktische Wirkung nicht hauptsächlich in der Zahnentwicklung, sondern erst nach dem Durchbruch der Zähne am effektivsten ist. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine lokale Anwendung (in Form von Zahnpasten, Lacken oder Gelen) einer systemischen (wie die früher gegebenen Fluoridtabletten) vorzuziehen ist. Eine Überdosierung von Fluorid sollte unbedingt vermieden werden, da es zu Schäden an den bleibenden Zähnen in Form von unschönen weißen nicht entfernbaren Schmelzflecken kommen kann.

Daher empfehlen wir angelehnt an die aktuelle Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Zahnmedizin im Normalfall keine Gabe von Fluoridtabletten. Je nach Wohnort ist Fluorid in unterschiedlichen Konzentrationen bereits im Trinkwasser enthalten, auch Mineralwässer enthalten Fluorid. Eine ausreichende Fluoridzufuhr ist in nahezu jedem Fall gewährleistet, wenn Sie zusätzlich in ihrer Küche fluoridiertes Speisesalz verwenden. Bereits ab dem Durchbruch des ersten Zahnes sollten dann fluoridierte Zahnpasten verwendet werden. Putzen sie im ersten Lebensjahr ein Mal täglich und ab dem zweiten Lebensjahr zwei Mal täglich die Zähne Ihres Kindes mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste (mit 500 ppm). Ab dem 6. Lebensjahr sollte normale fluoridierte Erwachsenenzahnpaste (mit 1000ppm) verwendet werden.