



Fluorid schützt vor Karies

Die besonderen Eigenschaften des Fluorid machen es so wichtig für die Kariesvorbeugung. Es verstärkt die Wiedereinlagerung von Mineralien in den Schmelz und macht den Zahnschmelz gegen Säuren unempfindlicher. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob es sich um Natriumfluorid, Kaliumfluorid oder andere fluorhaltige Verbindungen handelt.

Fluoride können über fluoridiertes Speisesalz, fluoridhaltige Zahnpasta, Fluoridtabletten, fluoridierte Mundspüllösungen, fluoridhaltige Gele und Lacke in die Mundhöhle gebracht werden und dort die gewünschte Wirkung erzielen. Um einen anhaltenden Effekt zu erzielen ist die kontinuierliche Anwendung nötig.

Die kariesshemmende Wirkung kommt durch direkten Kontakt des Fluorids mit dem Zahnschmelz zustande. Entscheidend ist die Anwesenheit von ausreichenden Fluorid-Mengen in der Mundhöhle, und zwar erst nach dem Zahndurchbruch. Vor 30 Jahren war man dagegen der Ansicht, dass Fluorid seine Schutzwirkung vor dem Zahndurchbruch entfaltet. Deshalb wurde vorrangig die Prophylaxe mit Fluorid-Tabletten in altersgemäßer Dosierung bei Säuglingen und Kleinkindern bis ins Schulalter hinein durchgeführt.

Heute dagegen besteht Übereinstimmung, dass der kariesschützende Effekt der mit den Tabletten aufgenommenen Fluoride erst nach dem Zahndurchbruch einsetzt und über im Speichel gelöstes Fluorid erreicht wird. Deshalb sollten Fluoridtabletten nur noch in Ausnahmefällen eingesetzt und die lokale Anwendung entsprechend der Empfehlungen der zahnärztlichen Fachgesellschaften durchgeführt werden. Werden trotzdem Fluoridtabletten eingesetzt, sollten sie gelutscht und nicht sofort heruntergeschluckt werden. Bei Kleinkindern helfen deshalb das Zerdrücken der Tabletten mit einem Löffel und anschließend die Gabe des entstandenen Pulvers. Dies lässt sich nicht sofort herunterschlucken.



Fluoridhaltige Zahnpasta

- Die Milchzähne des Kindes sind ab ihrem Durchbruch mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpasta mit 500 ppm Fluorid zu reinigen
zumindest einmal täglich, spätestens ab dem zweiten Geburtstag zweimal täglich.
- Ab dem zweiten Geburtstag kann auf eine Juniorzahncreme umgestellt werden, die einen Gehalt von 1000ppm Fluorid hat. Es sollte ebenfalls nur eine erbsengroße Menge Verwendung finden.
- Mit dem Schuleintritt wird auf eine „Erwachsenen-Zahnpasta“ mit 1450 ppm Fluorid zum zweimaligen täglichen Putzen umgestellt.
- Kinder sollten keinen Mundspülbecher benutzen. Es soll zwar die Zahnpasta ausgespuckt werden, auf das Nachspülen sollte weitestgehend verzichtet werden. Wenn, sollte dies direkt aus dem Wasserhahn erfolgen oder aus der zur Schale geformten Hand. So verbleibt ein Teil des Fluorids im Mund und kann weiterhin an die Zahnoberfläche abgegeben werden.

Wussten Sie schon?

Für Kinder bis zum zweiten Lebensjahr gibt es Kombinationspräparate, die Fluorid und Vitamin D enthalten. Vitamin D beugt einer Rachitis vor, einer Vitaminmangelkrankheit, bei welcher der Einbau von Mineralstoffen in den Knochen gestört ist. Wird die Kariesprophylaxe mit fluoridierter Zahncreme durchgeführt, verordnet der Kinderarzt Vitamin D Tabletten ohne Fluoridzusatz.