

# Kariesschutz mit Fluorid in jedem Lebensalter

Aktuelle Information  
für Verbraucher  
zur Zahnpflege



## Vorbeugen kann jeder Vorbeugen kann jeder!

Das wirksamste Mittel gegen Karies ist Fluorid. Es erhöht die Widerstandskraft des Zahnschmelzes und so die Widerstandskraft gegen den Angriff bakterieller Säuren, die bei der Zersetzung von Zucker durch Bakterien im Zahnbelag entstehen.

**In großen klinischen Studien wurde zweifelsfrei nachgewiesen, daß die regelmäßige Verwendung fluoridhaltiger Zahnpflegemittel das Kariesrisiko um 20 bis 40 Prozent verringert.**

In Einzelfällen liegt die Quote sogar noch höher.

# Fluoridmenge

## Welche Fluoridmenge ist richtig?

Welche Fluoridmenge ist richtig?

Insbesondere bei Kindern konnte in den letzten Jahren die Entstehung von Karies deutlich gesenkt werden. Die Anwendung fluoridhaltiger Zahncremes und regelmäßige Spülungen mit Fluorid-Spüllösungen, aber auch zusätzliche Fluoridgaben mit Fluoridtabletten oder die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz etc., haben wesentlich dazu beigetragen, dass immer mehr Menschen lebenslang ein kariesfreies Gebiss oder zumindest deutlich weniger Karies haben als noch ihre Eltern und Großeltern.

Fluoride sind Salze, die überall in der Natur vorkommen. Allerdings reicht die Menge an natürlich vorkommendem Fluorid im Trinkwasser (meistens weniger als 0,25 Milligramm pro Liter) zur Kariesprophylaxe nicht aus. Deshalb werden Zahnpflegemitteln wasserlösliche Fluorverbindungen zugesetzt. In Europa sind die für Zahnpflegemittel zugelassenen Fluorid-Wirkstoffe durch die EG-Kosmetik-Richtlinie geregelt. Sie begrenzt die Einsatzkonzentration auf 1500 ppm (mg/kg), das entspricht 0,15%. **Die meisten marktüblichen Zahncremes enthalten 1000-1450 ppm Fluorid.**

**In diesen Konzentrationsbereichen werden Fluoride als sicher bewertet bei ausreichender Wirksamkeit.**

Es werden spezielle Kinderzahncremes angeboten, deren Fluoridgehalt zwischen 250 und 500 ppm liegt. Da kleine Kinder zur Kariesprophylaxe häufig zusätzlich Fluoridtabletten einnehmen, kann so die tägliche Gesamtaufnahme an Fluorid individuell gesteuert werden. Kinderzahncremes zeichnen sich außerdem durch einen angenehmen Geschmack aus, der zur regelmäßigen Anwendung motiviert.

**Wie bei allen Wirkstoffen kommt es auch bei Fluoriden auf die richtige Dosierung an.**

Diese Information gibt Ihnen aktuelle Empfehlungen zur altersgerechten und sicheren Verwendung fluoridhaltiger Produkte, insbesondere im Hinblick auf die Zahnhygiene.

**Generell gilt, dass Kinder unter sechs Jahren eine fluoridreduzierte Zahncreme mit einem Gehalt von bis zu 500 ppm Fluorid verwenden sollten.**

Ab einem Lebensalter von etwa sechs Jahren sollen Kinder Erwachsenenzahncremes mit Fluoridgehalten von 1000-1500 ppm Fluorid verwenden. Diese Fluoridmenge ist in praktisch allen Standardzahncremes enthalten und für eine optimale

Kariesvorsorge empfehlenswert. Immer mehr Hersteller von Zahncremes geben zur Verbraucherinformation die Fluoridkonzentration auf der Packung an, um die richtige Auswahl zu erleichtern.

Einige Stellen des Gebisses, z.B. die Zahnhäule und die spaltenförmigen Einkerbungen auf den Kauflächen der Backenzähne ("Fissuren"), sind besonders kariesgefährdet. Aus diesem Grund ist neben der Verwendung fluoridhaltiger Zahnpflegemittel unter Umständen eine frühzeitige Fissuren-Versiegelung durch den Zahnarzt und die regelmäßige Behandlung der Zähne mit Fluoridgelees, die höherkonzentriertes Fluorid enthalten, oder die Anwendung von Fluoridlacken in der Zahnarztpraxis anzuraten.

**In Zweifelsfällen sollte immer der Zahnarzt oder Kinderarzt befragt werden.**

## Auf einen Blick

### Auf einen Blick

Weil auch regionale Gegebenheiten, z.B. die Fluoridkonzentration im Trinkwasser, und individuelle Lebensgewohnheiten eine Rolle spielen, enthält die nachfolgende Tabelle einige Richtwerte zur Dosierung zusätzlicher Fluoridquellen. Die Angaben zur Fluorid-Dosierung beruhen u.a. auf Empfehlungen der DGZMK (Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.), der DGK (Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin) und der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) aus dem Jahr 1996:

Alter	Fluorid im Trinkwasser/Mineralwasser ppm = mg/l			Zusätzliche Fluoridgabe, z.B. über Fluoridtabletten in mg/Tag • alternativ nur Verwendung von 0,25 mg/Tag bis 2 Jahren in Tablettenform • anschließend Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt unter Weglassen der systemischen Fluoridzufuhr
	<0,3 ppm	0,3 - 0,7 ppm	>0,7 ppm	
0 - 3 Jahre	0,25	–	–	1x täglich mit Kinderzahncreme (≤500 ppm Fluorid) – Zahnreinigung durch die Eltern
3 - 6 Jahre	0,5	0,25	–	2x täglich mit Kinderzahncreme (≤500 ppm Fluorid) und Kinderzahnbürste putzen – Unterstützung durch die Eltern
über 6 Jahre	1,0	0,5	–	mind. 2x täglich handelsübliche Zahncreme für Erwachsene mit 1000 - 1500 ppm Fluorid

Auf das Putzen  
kommt es an!

Putzen Putzen

Die Hauptursache von Karies und Zahnfleischproblemen, die bakterielle Plaque, kann nur durch gründliches Putzen wirkungsvoll beseitigt und damit unschädlich gemacht werden. Wer nur kurz zur Bürste greift und einfach hin und her „schrubbt“, erreicht das Ziel nicht, da auch Zahnzwischenräume gereinigt werden müssen.

## Sieben goldene Regeln für die Kariesprophylaxe:

- **Mindestens zweimal täglich die Zähne putzen (bis sechs Jahre mit Kinderzahncreme, danach mit Standardzahncremes), am besten nach jeder Mahlzeit**
- **Putzzeit mindestens drei Minuten**
- **Zahnbürste spätestens alle drei Monate wechseln**
- **Fluorid-Zahncreme verwenden (Kinder bis sechs Jahre: bis 500 ppm, Erwachsene bis 1500 ppm Fluorid)**
- **Nach dem Putzen gut ausspülen, Zahncreme nicht verschlucken**
- **Mindestens einmal im Jahr Kontrolle beim Zahnarzt**
- **Möglichst wenig Süßigkeiten, bevorzugt zuckerfreie Produkte verwenden. Süße Zwischenmahlzeiten vermeiden.**

ersten Tag  
Vom ersten Tag an  
ersten Tag

Mit dem ersten Milchzahn beim Kleinkind beginnt schon die Bedrohung durch Karies. Da eigenständiges Zähneputzen in diesem Alter noch nicht möglich ist, erfolgt der Kariesschutz zunächst mit Fluoridtabletten, am besten in Kombination mit Vitamin D.

Bereits im ersten Lebensjahr, in der Regel ab Durchbruch des ersten Milchzahns, sollten Eltern die Zähne ihrer Kinder jeden Tag mit einer kleinen Menge fluoridreduzierter Kinderzahncreme reinigen, am besten sofort mit einer Zahnbürste, um die Kinder daran zu gewöhnen. Im Alter von zwei bis drei Jahren beginnt dann das Bürsten der Zähne mit einer Kinderzahncreme, und zwar zweimal täglich. Dabei sollte nur so wenig Zahncreme verwendet werden wie nötig, also maximal ein Strang, der so lang ist wie das Borstenfeld der Kinderzahnbürste. Es reicht schon eine erbsengroße Menge.

Um sicherzustellen, dass nur die tatsächlich erforderliche Menge an Zahncreme verwendet wird und die Zähne auch tatsächlich gründlich gereinigt werden, ist Hilfestellung durch die Eltern notwendig.

**Die Zahnpflege sollte so lange gemeinsam geübt werden, bis die Kinder die Technik richtig beherrschen und das regelmäßige Zähneputzen zur festen Gewohnheit geworden ist.**

Nur dann lassen sich optimale Ergebnisse erzielen.