

Fluoride – Ein Leben lang

Regelmäßiges Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta ist das Beste für gesunde Zähne ein Leben lang.

Wie entsteht Karies?

Die im Zahnbelag (Plaque) enthaltenen Bakterien verwandeln Kohlenhydrate (Zucker) aus der Nahrung in Säure. Diese Säure zerstört den Zahnschmelz.

Kariesprohylaxe durch Fluoride

Fluorid wirkt auf dreifache Weise auf die Zähne ein:

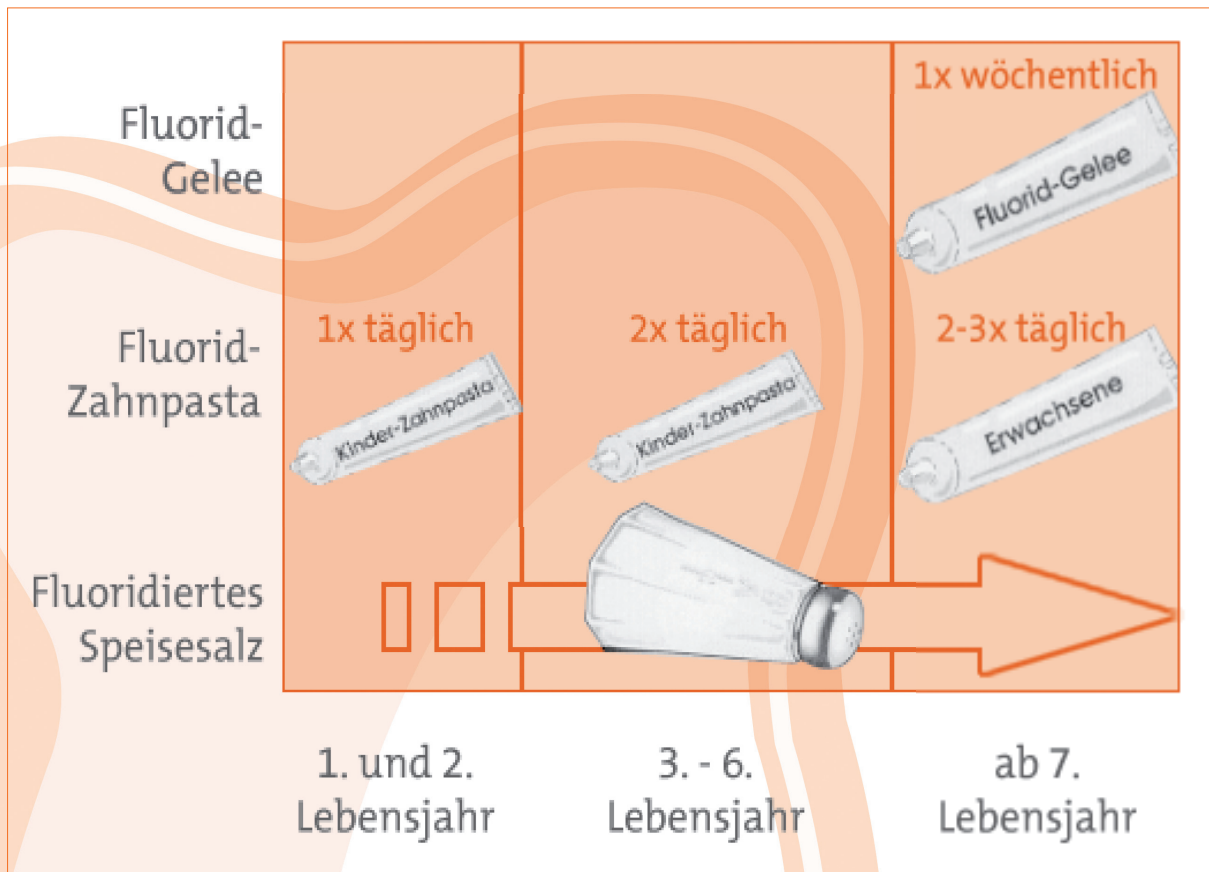
- **Antibakterielle Wirkung**
Die Stoffwechselfunktion (= Säureproduktion) der Plaquebakterien wird eingeschränkt.
- **Beeinflussung von De- und Remineralisation**
Dem Zahnschmelz werden bei einem Säureangriff der Plaquebakterien Mineralien entzogen (= Demineralisation). Fluorid dient dann als Reparaturmaterial: Fluoride werden dort, wo Mineralien fehlen wieder eingesetzt (= Remineralisation).
- **Schmelzhärtung**
Der Zahnschmelz wird durch den Einbau von Fluorid widerstandsfähiger gegen die Säuren.

Fluoridfahrplan

- Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns werden diese von den Eltern einmal am Tag mit einem „Hauch“ fluoridhaltiger Kinderzahnpasta (500 ppm Fluorid) gereinigt.
- Ab dem 2. Geburtstag werden die Zähne zweimal täglich – nach dem Frühstück und nach der letzten Mahlzeit – mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpasta geputzt.
- Ab dem 7. Lebensjahr wird mit einer fluoridhaltigen Erwachsenenzahnpasta geputzt (1000-1200 ppm Fluorid).

Fluoride – Ein Leben lang

Regelmäßiges Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta ist das Beste für gesunde Zähne ein Leben lang.



Zusätzlich wird die Verwendung fluoridhaltigen Speisesalzes empfohlen. Die Anwendung von Fluoridgelees und -lösungen sollte erst vom Schulalter an bei Kindern mit erhöhtem Kariesrisiko erfolgen.

Die regelmäßige Anwendung von Fluorid vermindert die Kariesentstehung um 50%.