

# 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:

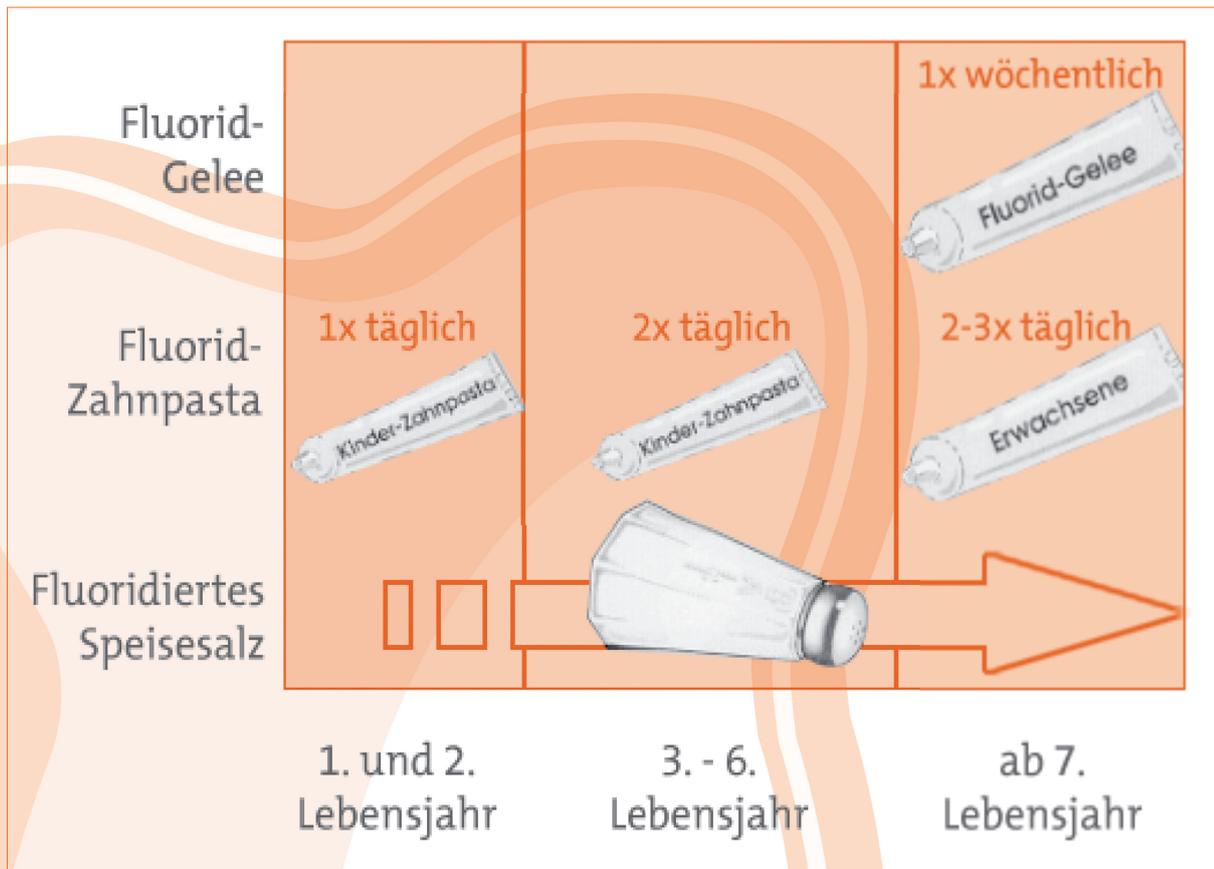
- **Antibakterielle Wirkung**  
Die Stoffwechselfunktion (= Säureproduktion) der Plaquebakterien wird eingeschränkt.
- **Beeinflussung von De- und Remineralisation**  
Dem Zahnschmelz werden bei einem Säureangriff der Plaquebakterien Mineralien entzogen (= Demineralisation). Fluorid dient dann als Reparaturmaterial: 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%.**