



Fluoride

Fluoride sind natürliche Bestandteile unserer Nahrung und zählen zu den Spurenelementen. Zu 99% kommen Fluoride in unseren Hartgeweben, den Knochen und Zähnen, vor.

Wirkungen von Fluoriden:

1. Bedeutsam für Wachstum und Zahndurchbruch
2. Bedeutsam für Härte und Widerstandsfähigkeit von Knochen und Zähnen
3. Stimulation von knochenbildenden Zellen
4. **Kariespräventive Bedeutung** von Fluorid durch:
 - Förderung der Remineralisation und Hemmung der Demineralisation des Zahnschmelzes
 - Erhöhung der chemischen Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes
 - Hemmung der bakteriellen Besiedlung des Zahnes
 - Hemmung des Bakterienstoffwechsels und damit der Säureproduktion in den Zahnbelägen

Die Fluoridaufnahme über Lebensmittel und Trinkwasser ist ausreichend für den menschlichen Stoffwechsel, **nicht** jedoch für eine wirksame Kariesprophylaxe.

Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) folgendes **Konzept zur Kariesprophylaxe**:

Maßnahmen	Alter							
	Geburt	6 Monate	1	2	3	4	5	ab 6
Fluoridiertes Speisesalz	Basisprophylaxe für die gesamte Familie							
Zahnpasta, Fluoridgehalt		1 x tägl. putzen 500 ppm	2 x tägl. putzen 500 ppm			3 x tägl. putzen 1000-1500 ppm		
Fluoridlack					bei hohem Kariesrisiko durch Zahnarzt/ärztin			
Gele, Lösungen								häuslich bei erhöhtem Kariesrisiko
Fluorid-tabletten			bei hohem Kariesrisiko; Empfehlung durch Zahn- oder Kinderarzt/ärztin Dann Fluoridfreie oder fluoridreduzierte Zahnpasta mit 250 ppm					

Generell wird die Verwendung von Fluorid- und Jodhaltigem Speisesalz im Haushalt zur Karies- und Jodmangel - Vorbeugung für die ganze Familie empfohlen. Dabei besteht **kein** Risiko der Überdosierung.

Bei Kindern ist darauf zu achten, dass bereits eine **erbsengroße** Menge Zahnpasta zum Zähneputzen ausreichend ist.

Mit freundlicher Empfehlung

**Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5861, -5862**