



Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung
von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.



Fluorid

Fluoride sind natürlicher Bestandteil der Zähne und Knochen und wichtiges Spurenelement bei der Zahnschmelzbildung. Sie unterstützen die Remineralisation der Zahnschmelzoberfläche und hemmen so die Entstehung von Karies.

Karies entsteht durch das zeitliche Zusammenwirken von Ernährungsfehlern (häufige zuckerhaltige Nahrungsmittelaufnahmen), nicht ausreichenden Mundhygienemaßnahmen (Plaquebildung auf der Zahnoberfläche) und kariesauslösenden Bakterien (Säurebildung). Fluoride bewirken, dass der Zahnschmelz nach einem Säureangriff wieder „repariert“ (remineralisiert) und die Bildung von Karieslöchern verhindert wird. Fluoride hemmen zudem den Bakterienstoffwechsel und somit auch die Produktion von Säuren.

Fluoride können in verschiedenen Darreichungsformen angewendet werden: Im Salz, in Zahnpasta, als Spüllösung, als Lack, als Gelee, in Tablettenform. Die individuelle Nutzung von Fluoriden sollte immer in der prophylaxeorientierten Zahnarztpraxis besprochen werden.

Die wissenschaftlich abgesicherte Patienteninformation ist auf der Homepage der [DGZMK](#) hinterlegt.

Welche Zahnpasta ist für mein Kind am besten?

Für eine breitenwirksame Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit ist der kontinuierliche Gebrauch von fluoridierter Zahnpasta unverzichtbar. Dabei gilt es die Zahnpasta dem Alter des Kindes entsprechend zu wählen.

Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes ist eine Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500ppm zahnärztlich empfohlen. Auf die Nutzung von Kinderzahnpasten mit Geschmacksstoffen, die das kindliche Verschlucken der Zahnpasta fördern, sollte verzichtet werden. Bis zum 2. Geburtstag putzen die Eltern einmal täglich die Zähne ihrer Kinder mit fluoridierter Zahnpasta, danach zweimal täglich.

Nach dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne ist angeraten, zweimal täglich eine Juniorzahncreme oder Erwachsenenzahnpasta (mit bis zu 1500 ppm Fluorid) zu verwenden.

Basisvorsorge mit Fluoriden

Maßnahmen	Alter							
	0 Mon.	6 Mon.	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	4 Jahre	5 Jahre	>6 Jahre
Fluoridzahnpaste und fluoridiertes Speisesalz		1 x täglich Fluorid-Kinderzahnpaste		2 x täglich Fluorid-Kinderzahnpaste			2 x täglich Fluorid-Zahnpaste für Erwachsene	
	Speisesalz: regelmäßige Verwendung (Haushalt, Gemeinschaftsverpflegung)							
Alternativ auch möglich:								
Fluoridzahnpaste und Fluoridtabletten		fluoridfreie Zahnpaste			Fluorid-Kinderzahnpaste		Fluorid-Zahnpaste für Erwachsene	
	Tabletten nach ärztlicher/zahnärztlicher Verordnung; 1 x täglich lutschen							

* Bei Kindern unter 6 Jahren soll die tägliche Fluorid-Gesamtaufnahme 0,05-0,07 mg F/kg Körpergewicht nicht überschreiten.

Mögliche zusätzliche Fluoridierungsmaßnahmen, insbesondere bei erhöhtem Kariesrisiko

Maßnahmen	Alter							
	0 Mon.	6 Mon.	1 Jahr	2 Jahre	3 Jahre	4 Jahre	5 Jahre	>6 Jahre
Häusliche Anwendung								
Fluorid-Gel oder Fluorid-Spüllösung								wöchentlich (Gel), mehrmals wöchentlich (Spüllösung)
Anwendung durch Zahnarzt/unter zahnärztlicher Kontrolle								
Fluorid-Lack oder alternativ Fluorid-Gel					2 x jährlich bei erhöhtem Risiko > 2 x jährlich			

* Bei Kindern unter 6 Jahren soll die tägliche Fluorid-Gesamtaufnahme 0,05-0,07 mg F/kg Körpergewicht nicht überschreiten.

Welche Menge Zahnpasta ist richtig?

Vom ersten Milchzahn an bis zum 2. Geburtstag ist das Putzen mit einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahnpasta (max. 500ppm Fluorid) richtig.



Putzlernbürste

Ab dem 2. Geburtstag sollte eine nicht mehr als erbsengroße Menge zum Putzen genutzt werden.



Kitamodell

Was ist zu beachten?

Wie bei vielen Dingen, kann auch der nicht bestimmungsgemäße Gebrauch von Fluoriden unerwünschte Wirkungen haben. Deshalb sind Fluoridpräparate jeglicher Art für Kleinkinder unzugänglich aufzubewahren.

Im Kindergartenalter sollte nur altersgerechte Zahnpasta für Kinder zugänglich sein.

Eine erhöhte Zufuhr von Fluorid, z.B. der Verzehr eines kompletten Tubeninhaltes fluoridierter Zahnpasta, verursacht Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen. Im Verdachtsfall sollte ärztliche Hilfe in der [Giftnotrufzentrale unter 030 19240](#) gesucht werden. Wichtig ist dabei, das Produkt bzw. das Etikett bereitzuhalten, damit die aufgenommene Menge Fluorid berechnet werden kann.

Erste-Hilfemaßnahme am Kind ist das Trinken lassen von Milch (Kalzium bindet Fluorid). Kein Erbrechen auslösen wegen der Möglichkeit der Schaumbildung!

Links:

Weitere Stellungnahmen zu Fluoriden finden Sie auf folgenden Seiten:

[DGZMK-Patienteninformation „Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe“](#)

[Bundesinstitut für Risikobewertung \(BfR\)](#)

[Informationsstelle zur Kariesprophylaxe: Broschüre „Kariesprophylaxe mit Fluoriden“](#)