



## Schützende Salze für Kinderzähne - Tipps zum Umgang mit Fluorid

Von Zahnarztpraxis Oppspring

Erstellt am 29 Jun 2011 - 14:33

Mülheim an der Ruhr im Juni 2011. In ihren Leitlinien zu geeigneten Präventionsmaßnahmen bei Kinderzähnen unterstreicht die Zahnärztliche Zentralstelle Qualitätssicherung, dass Fluorid zur Vermeidung von Zahnschäden beiträgt. „Diese Salze der Fluorwasserstoffsäure besitzen nachweislich kariesprophylaktische Wirkung“, weiß Holger Langer, Facharzt für Kinder- und Jugendzahnmedizin der Kinderzahnarztpraxis Oppspring. Aus diesem Grund hielten es Experten bislang grundsätzlich für förderlich, Fluoridtabletten vor dem ersten Zahndurchbruch zu verabreichen. „Bei deren Einnahme bedarf es allerdings der richtigen Ernährungsweise, um eine Überdosierung zu verhindern“, betont Holger Langer. Bereits in jungen Jahren gilt es somit, die individuell passende Präventionsmethode mit dem Zahnarzt abzusprechen und zu prüfen, ob sich als Alternative beispielsweise eine fluoridhaltige Zahnpasta anbietet.

Über den Schutz hinaus

Sobald die ersten Zähne aus dem Kiefer wachsen, hilft Fluorid, sie vor Karies zu schützen, da es unter anderem den Zahnschmelz stärkt. Ungefähr bis zum sechsten Lebensjahr eignen sich dafür am besten spezielle, kindgerechte Zahncremes. „Diese enthalten eine geringere Fluoridkonzentration als eine Zahnpasta für Erwachsene“, sagt Holger Langer. „Normale Cremes bergen die Gefahr ungenauer oder zu hoher Dosierungen.“ Im Wachstum führt beispielsweise eine Überdosierung zu matt-weißen oder sogar braunen Verfärbungen auf den Zähnen. Diese sogenannte Dentalfluorose tritt auch in Fällen auf, bei denen durch die Nahrungsaufnahme von bestimmten Salz- oder Mineralwassersorten eine zusätzliche Fluoridquelle besteht. Auch Vollkornprodukte oder bestimmte Fischarten fallen unter die Kategorie besonders fluoridhaltiger Lebensmittel.

Gels, Versiegelung und Kontrolle

Ungefähr ab dem Einschulungsalter verhelfen bestimmte Gels und Spüllösungen mit Fluorid zu einem guten Kariesschutz. „Meistens reicht es aus, einmal in der Woche diese speziellen Zahnpflegemittel zu benutzen“, sagt Holger Langer. Während eines Kontrollbesuchs beim Zahnarzt bieten sich auch sogenannte Versiegelungen mit fluoridhaltigen Substanzen an, um zusätzlich vor frühen Kariesschäden zu schützen. Auch hier spielt der Expertenrat eine entscheidende Rolle.

Weitere Informationen unter [www.kinderzahnarztpraxis-oppspring.de](http://www.kinderzahnarztpraxis-oppspring.de) [1].

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:53):** <http://medkom24.eu/node/14541>

**Links:**

[1] <http://www.kinderzahnarztpraxis-oppspring.de>