



Informationen zur Fluoridprophylaxe und Zahngesundheit

Die wesentlichen Maßnahmen zur Kariesprophylaxe sind eine ausgewogene Ernährung, die richtige Zahnpflege sowie die Anwendung von Fluoriden.

Der Nutzen der unterschiedlichen Fluoridmaßnahmen gilt heute als gesichert. Durch die Gabe von Fluorid wird der Mineralauflösung (Demineralisierung) der schützenden Zahnhartsubstanzen an der Zahnoberfläche entgegengewirkt.

In welcher Form die Fluoridmaßnahme erfolgen soll, ist leider auch heute noch umstritten. Unumstritten ist jedoch, dass eine altersentsprechende Fluoridversorgung erfolgen sollte. Deshalb erhalten Sie für Ihr Kind bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen auch die Vitamin-D- und Fluoridtabletten (oder nur Vitamin-D) rezeptiert.

Im ersten Lebensjahr ...

... empfehlen wir die Einnahme einer Vitamin-D-Fluoridtablette pro Tag.

Diese Tabletten können vor einer Milchmahlzeit entweder als Ganzes oder halbiert in die Wangentaschen gelegt oder zwischen zwei Teelöffeln zerdrückt und mit wenigen Spritzern (Mutter-) Milch aufgelöst verabreicht werden.

Alternativ kann auch die alleinige Vitamin-D-Einnahme erfolgen. Dann sollte jedoch bereits ab dem ersten Zahn mit einer kleinen Menge ("dünner Film") einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm) einmal täglich geputzt werden.

Vermeiden Sie bitte unbedingt das Dauernuckeln Ihres Kindes an Tee (auch ungesüßt) und Obstsaften. Da unser Speichel kariesfördernde Bakterien enthält, sollten Schnuller regelmäßig gereinigt und keinesfalls von den Eltern "saubergelutscht" werden.

Ab dem zweiten Lebensjahr ...

... sollten Sie die Zähne Ihres Kindes zweimal täglich mit einer "erbsgroßen" Menge einer Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt bis 2 Lebensjahren 500 ppm, 2-6 Lebensjahre 1.000 ppm, ab dem ersten bleibenden Zahn >1.400 ppm) putzen. Zusätzlich nimmt Ihr Kind jetzt auch Fluorid über fluoridiertes Speisesalz (zunächst noch kleine Mengen) und (Mineral-) Wasser auf.

Eine darüber hinausgehende, zusätzliche Fluoridgabe ist nicht erforderlich und sinnvoll, denn mit einer zu hohen Konzentration an Fluorid steigt auch das Risiko sogenannter Fluorosen - das sind weiße Verfärbungen in Form von Flecken oder Streifen auf der Zahnschmelzoberfläche.



Mehr und mehr sollte zusammen geübt werden, die Zahnpasta nicht herunterzuschlucken, sondern auszuspucken.

Zusätzlich sollten Sie Ihr Kind an das Trinken aus Trinklerntassen gewöhnen. Nuckelflaschen und Schnuller sollten - wenn möglich - nicht mehr genutzt werden. Schließlich ist Ihr Kind jetzt kein "Säugling" mehr.

Mit dem zunehmenden Alter ...

... wird Ihr Kind immer selbstständiger die Zähne putzen (wollen). Dies sollte weiterhin zweimal täglich gründlich mit der eigenen Zahnbürste erfolgen. Bis zum Erreichen des Schulalters ist es notwendig, die Zähne bei Ihrem Kind noch einmal nachputzen.

Nach dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne wechselt Ihr Kind zu einer Erwachsenen-Zahnpasta (Fluoridgehalt >1.400 ppm).

Ein Nachputzen der Zähne durch Sie als Eltern wird bis mindestens 8 Lebensjahren empfohlen.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen empfehlen wir den regelmäßigen Besuch bei Ihrem Zahnarzt. Auch hier gibt es zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung ähnlich den Ihnen bekannten Vorsorgeuntersuchungen in unserer Praxis. Die erste Vorstellung kann bereits ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes (ab ca. 6 Lebensmonaten) erfolgen. Dabei geht es auch darum, Ihr Kind an die vorsorglichen zahnärztlichen Untersuchungen zu gewöhnen und weitere wichtige Tipps zur optimalen Zahngesundheit zu erhalten.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen stets gerne zur Verfügung.

Für das gesamte Praxisteam

Künzell, November 2019

Dr. med. Benedikt J. Pircher

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Kindergastroenterologe

