

Informationen zu Fluoriden in Zahncremes



Fluoride

Fluoride sind die Mineralsalze des Fluors und zählen zu den Spurenelementen. Für den Aufbau von Zähnen und Knochen werden Fluoride benötigt. Trinkwasser, Mineralwasser und Nahrungsmittel sind die natürlichen Quellen, in denen Fluoride vorkommen. Vor etwa zehn Jahren wurde fluoridhaltiges Speisesalz in Deutschland eingeführt, um bei Verwendung dieses Salzes einen regelmäßigen Kontakt der Zähne mit Fluoriden zu bewirken.

Warum sind Fluoride für die Zähne wichtig?

Fluoride werden in der Zahnmedizin zur Kariesverhütung (Prophylaxe) eingesetzt. Dabei macht man sich Folgendes zunutze:

- Fluoride hemmen das Herauslösen von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz (Demineralisation)
- Sie fördern den Einbau von Mineralstoffen in den Zahnschmelz (Remineralisation)
- Das Spurenelement erhöht die chemische Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes, insbesondere gegen Säuren
- Es behindert die Besiedlung der Zahnoberfläche durch Karies verursachende Bakterien
- Fluoride hemmen den Stoffwechsel der Bakterien und damit deren Säureproduktion (Kariesentstehung)

In den meisten Zahncremes sind aufgrund dieser Wirkungsweise Fluoride in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten.

Überdosierung von Fluoriden

Bei einer Überdosierung mit Fluoriden über einen langen Zeitraum (Fluoridtabletten, Trink- oder Mineralwasser mit sehr hohem Fluoridgehalt und Verschlucken von fluoridhaltigen Zahnpasten) während der Zahnentwicklung können weißliche Zahnschmelzflecken auf den bleibenden Zähnen entstehen. Bei starker Ausprägung können sie auch bräunlich-gelb sein (Dentalfluorose). Daher sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass bei der Gabe von Fluoridtabletten im Kleinkindalter nicht gleichzeitig eine fluoridhaltige Zahnpasta verwendet wird.

Unterschiedliche Fluoridkonzentration

Bei Kinderzahncremes sollte man daher besonders auf die Fluorid-Konzentration achten. Kinder im Alter von zwei bis drei Jahren verschlucken bis zu 60% der Zahncreme beim Putzen der Zähne. Auch mit 6 Jahren werden immer noch bis zu 30% der verwendeten Zahncreme verschluckt. Der

Fluoridanteil der Kinderzahncremes sollte bei 500 ppm liegen. Zahncremes für Erwachsene und Juniorzahncremes für Kinder ab 6 Jahren (mit beginnendem Zahnwechsel) enthalten zwischen 1000 und 1500 ppm Fluorid.

Karies vorbeugen

Um Karies vorzubeugen ist tägliches Zähneputzen mit einer den individuellen Bedürfnissen angepassten Zahncreme die beste Maßnahme:

- Ab dem Durchbruch der ersten Zähnchen sollten Sie eine spezielle Baby-Zahncreme verwenden, die in ihrem Fluoridgehalt an die individuellen Bedürfnisse Ihres Babys angepasst ist. Sie sollten für Ihr Baby eine fluoridfreie Baby-Zahncreme verwenden, sofern Sie Ihrem Kind Fluoridtabletten geben. Verwenden Sie eine fluoridhaltige Baby-Zahncreme (500 ppm), wenn Sie auf die Gabe von Fluoridtabletten verzichten möchten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, er wird Sie gern beraten.
- Kindern bis zum Alter von 24 Monaten, die keine Fluoridtabletten erhalten, sollten nur einmal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahncreme die Zähne geputzt werden. Es sollte nur eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger Zahncreme verwendet werden, da Kinder den Großteil der Zahncreme verschlucken.
- Sowie die ersten bleibenden Zähne vollständig durchgebrochen sind (ca. 6. – 7. Lebensjahr) kann mit einer Junior- oder Erwachsenen-Zahncreme (Fluoridgehalt 1.000 bis 1.500 ppm) mindestens zweimal täglich geputzt werden.

Sofern Fluorid-Tabletten gegeben werden, müssen sie möglichst langsam im Munde zergehen, um einen möglichst langen Kontakt der Fluoride mit den Zähnen zu gewährleisten. Hierfür sollte die Fluoridtablette dem Kind in die Wangentasche und nicht auf die Zunge gelegt werden. Unter der Gabe von Fluoridtabletten müssen die Zähne mit einer fluoridfreien Zahncreme geputzt werden.

Kinder mit Karies

Es gibt viele Möglichkeiten, die Zähne Ihres Kindes gesund zu erhalten. Der regelmäßige Zahnarztbesuch gehört unbedingt dazu. Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin wird sie beraten und Ihnen und Ihrem Kind die verschiedenen Möglichkeiten zum Schutz der Zähne vorstellen und bei Bedarf nutzen. Auch das individuelle Kariesrisiko bei Ihrem Kind kann der Zahnarzt feststellen. Hochkonzentrierte Fluoridpräparate gehören ausschließlich in die Hand des Zahnarztes zur Anwendung in seiner Praxis.