

Fluorid - Die wichtigste der [Vier Säulen für gesunde Zähne](#)

Fluorid ist ein in der Natur vorkommendes Element, unentbehrlich für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Es macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Karies und repariert mikroskopisch kleine Zahnschäden.

- **Zähneputzen mit Fluoridzahnpaste** ist die wichtigste Maßnahme zur Gesunderhaltung der Zähne.
- Zusätzlich sollte das **fluoridierte Jodsalz** zum Kochen und Würzen benutzt werden

Nach einer Befragung über Ihre Ernährungs- und Zahnputzgewohnheiten und den bereits bestehenden Fluoridgebrauch (Fluoridamnese) verschreibt der Zahn- oder Kinderarzt ggf. weitere Fluoridierungsmaßnahmen.

- Fluoridtabletten
- Zähneputzen mit fluoridhaltigem Zahngelée 1x wöchentlich ab 6 Jahre
- Fluoridierten Zahnlack beim Zahnarzt mindestens 2x im Jahr.

Unsere Empfehlung zur Fluoridierung

Bereits das erste Zahnchen sollte einmal am Tag rundum von allen Seiten mit einer weichen Zahnbürste, auf die auch ein Hauch fluoridierter Kinderzahnpaste (enthält 500 ppm Fluorid) gegeben werden darf, sauber geputzt werden. Ab dem zweiten Geburtstag werden die Zähne 2x täglich mit einer griffigen Zahnbürste und einem Hauch Kinderzahnpaste (s. o.) rundherum von allen Seiten sauber geputzt. Zusätzlich sollte das **fluoridierte Jodsalz** zum Kochen und Würzen benutzt werden.

Wenn der Kinderarzt Fluoridtabletten verordnet hat und Ihr Kind noch nicht 3 Jahre alt ist, benutzen Sie bitte Zahnpasta und Salz ohne Fluorid. Im Zweifel fragen Sie ihren Zahnarzt, Kinderarzt oder fragen Sie uns.

Mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne oder zum Schulanfang wird die Benutzung von Erwachsenenzahnpaste mit höherem Fluoridgehalt (mindestens 1000 ppm Fluorid) empfohlen. Ab diesem Alter sollte Ihr Zahnarzt weitere Fluoridierungsmaßnahmen empfehlen.

Häufig gestellte Fragen zu Fluorid

Mein Kind nimmt Fluoridtabletten ein. Kann es zusätzlich 1x wöchentlich mit Fluoridgelee die Zähne bürsten? Ja, ab dem Schulalter ist das bedenkenlos möglich. Nach dem Einbürsten sollte das Gelee ausgespuckt und bei Bedarf mit wenig Wasser nachgespült werden.

Mein Kind nimmt Fluoridtabletten ein. Können wir zusätzlich im Haushalt fluoridiertes Speisesalz verwenden? Wenn Ihr noch nicht 3 Jahre altes Kind schon am Elterntisch mit isst und das Essen mit fluoridiertem Speisesalz zubereitet wird, muss die Fluoridtablette abgesetzt werden (s. auch „Die vier Säulen der Zahngesundheit - Fluorid“ weiter oben auf unserer Web-side)

Wir lassen regelmäßig 2x im Jahr bei unserem Kind von unserem Zahnarzt Prophylaxemaßnahmen durchführen; dabei wird Fluoridlack auf die Zähne aufgetragen. Kann unser Kind zusätzlich 1x in der Woche seine Zähne mit Fluoridgelee bürsten? Wenn Ihr Kind sechs Jahre alt oder älter ist, können die Zähne zusätzlich 1x pro Woche mit Fluoridgelee gebürstet werden. Die beim Zahnarzt durchgeführten individualprophylaktischen Maßnahmen und die zu Hause durchgeführten Maßnahmen ergänzen sich und können nebeneinander durchgeführt werden.

Bei meinem Kind wurden die Backenzähne versiegelt. Jetzt soll vom Zahnarzt bei der Prophylaxe Fluoridlack aufgetragen werden. Ist das dann nicht unnötig? Nein, die Fluoridierung der Zähne durch Auftragen von Fluoridlack (Fluoridlacktouchierung) schützt die Zähne von allen Seiten und ist deshalb eine sinnvolle ergänzende Maßnahme zur Fissurenversiegelung. Bei der Fissurenversiegelung werden „nur“ die Furchen und Grübchen auf den Backenzähnen mit einem speziellen Kunststoff versiegelt, weil diese Stellen besonders kariesanfällig sind

Fluoridlack wird bei der **Fluoridlacktouchierung** auf den ganzen Zahn aufgetragen und kann auf alle Zähne aufgetragen werden. Während der Zeit, in der der Lack auf dem Zahn haftet, „zieht“ das Fluorid sozusagen in den Zahnschmelz ein und „imprägniert“ ihn - macht ihn widerstandsfähiger gegen Karies. Damit ist diese Intensiv-Fluoridierung ein sehr gutes Mittel, um auch die Zahnflächen, die durch eine Versiegelung nicht geschützt werden können, besser gegen Karies zu wappnen. Da der Lack nicht dauerhaft auf dem Zahn haftet, wird er beim Kauen und beim Zähnebürsten wieder entfernt. Deshalb wird die Fluoridlacktouchierung 2x jährlich, bei erhöhtem Kariesrisiko auch öfter vom Zahnarzt in der Praxis durchgeführt. In einigen Schulen ist die Fluoridlacktouchierung eine Prophylaxemaßnahme durch die Schulzahnärztin. Für das Auftragen von Fluoridlack in der Schule ist vorab eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern notwendig.