



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 (Zahnbelag) 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 [Bundeszahnärztekammer](#) 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 bis zum zweiten Geburtstag soll zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid (siehe Tubenaufdruck) geputzt werden. Alternativ können die Zähne mit einer erbsengroßen Menge einer Zahnpasta mit 500 ppm Fluorid geputzt werden.

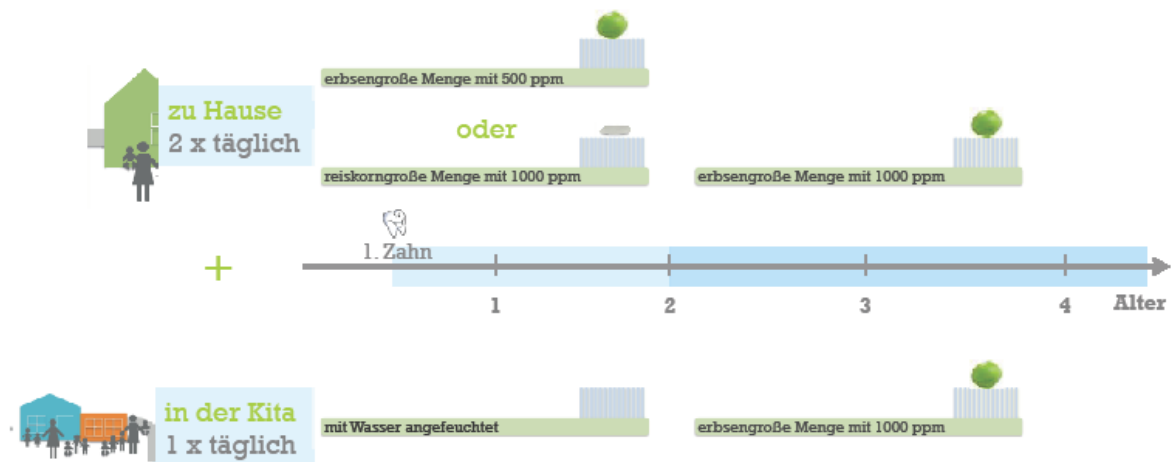
Ab dem zweiten bis zum sechsten Geburtstag soll zweimal täglich eine erbsengroße Menge Kinderzahnpasta mit 1000 ppm Fluorid benutzt werden.

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

Auf die Nutzung von Kinderzahnpasten mit Geschmacksstoffen, die das kindliche Verschlucken der Zahnpasta fördern, sollte verzichtet werden.

+ DAJ-Empfehlungen 2020: Zähneputzen zu Hause und in der Kita mit fluoridierter Kinderzahnpaste

DAJ



DAJ 2020

Und was ist mit dem Zähneputzen in der Kita?

In der Kita putzen Kinder unter zwei Jahren im Regelfall mit einer feuchten Zahnbürste ohne Zahnpasta die Zähne.

Ab zwei Jahren putzen die Kinder im Regelfall mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (1000 ppm).

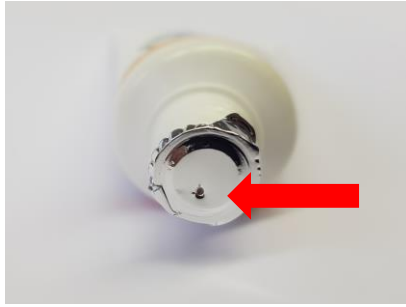
Dosierung



Reiskorngröße



Erbsengröße



Zur leichteren Dosierung einer **reiskorn**großen Menge Zahnpasta bietet sich das Einstechen der Verschlussfolie der Tube mit einer etwas dickeren Nadel an. So wird verhindert, dass zu viel Zahnpasta auf die Bürste kommt.

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 beizubehalten, 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:

[Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e. V. \(DAJ\)](#)

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

[Informationsstelle zur Kariesprophylaxe: Broschüre „Starke Zähne“](#)