

Der Fluoridgehalt des lokalen Trinkwassers ist vom zuständigen Wasserwerk oder Gesundheitsamt zu erfahren. Im Stadtgebiet von Hannover liegt die Fluoridkonzentration unter 0,25 ppm.



Für andere Gebiete können Sie sich beim Niedersächsischen Landesgesundheitsamt nach dem Fluoridgehalt des Trinkwassers erkundigen (Tel.: 0511\_45050).

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Das Wichtigste in Kürze:

Fluoride wirken bei direktem Kontakt mit der Zahnhartsubstanz karieshemmend.

Der erste Milchzahn bricht mit ca. sechs Monaten durch. Ab jetzt sollten Sie Ihrem Kind einmal täglich die Zähne mit einer Kinderzahnpaste reinigen. Ab dem zweiten Geburtstag putzen Sie Ihrem Kind zweimal täglich die Zähne.

Bis ins Schulalter hinein müssen Sie Ihrem Kind die Zähne nachputzen, erst jetzt ist es selbst geschickt genug hierfür. Nun kann es auch Erwachsenen-Zahnpaste benutzen.

Benutzen Sie fluoridiertes Speisesalz. Nimmt Ihr Kind weder dieses noch andere fluoridhaltige Nahrungsmittel zu sich, kann es auch Fluoridtabletten einnehmen.



## Kariesprophylaxe mit Fluoriden

### Zahnarztpraxis Dr. Georgia Karageorgi und Kollegen

Georgstr. 2

30159 Hannover

Tel.: 0511\_32 82 92

Fax.: 0511\_23 52 213

[info@mein-zahnarzt-hannover.de](mailto:info@mein-zahnarzt-hannover.de)

[www.mein-zahnarzt-hannover.de](http://www.mein-zahnarzt-hannover.de)

## Ihr Ziel als Eltern

Sie möchten, dass Ihre Kinder gesunde Zähne haben und bemühen sich, alles dafür zu tun. Zu Ihrer Unterstützung haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

## Wie kann man vorsorgen?

Die drei Eckpfeiler zahnmedizinischer Vorsorge sind eine ausgewogene Ernährung, zweckmäßige Zahn- und Mundpflege und die Anwendung von Fluoriden. Fluoride wirken in erster Linie durch direkten Kontakt mit der Zahnhartsubstanz kariesshemmend.

## Die lokale Fluoridierung

Vor dem 6. Lebensmonat sind aus zahnärztlicher Sicht keine Fluoridierungsmaßnahmen erforderlich.

Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne sollten diese von den Eltern einmal am Tag mit einer höchstens erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (max. 500 ppm Fluorid) gereinigt werden.

Ab dem 2. Geburtstag sollten die Milchzähne auf diese Weise zweimal täglich geputzt werden.

Die Eltern müssen das Zähneputzen bei Kleinkindern überwachen und bis in das Schulalter hinein die Zähne ihres Kindes nachputzen. Zusätzlich zum Zähneputzen wird die Verwendung fluoridhaltigen Speisesalzes empfohlen. Weitere Fluoridgaben sind im Regelfall nicht notwendig.



Ab dem Schuleintritt sollten die Zähne mit einer Zahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 1000 ppm bis 1500 ppm geputzt werden.

## Fluoridaufnahme durch die Ernährung

Zur täglichen Fluoridaufnahme tragen Sojanahrung, hypoallergene Nahrungsmittel, bilanzierte Diäten, Mineralwässer zur Herstellung von Säuglingsnahrung und evtl. auch andere fluoridhaltige Nahrungsmittel bei.

## Die Annahme von Fluoridtabletten

Entsprechend der Fluoridkonzentration des Trinkwassers können Sie Ihrem Kind täglich Fluoridtabletten der angegebenen Dosierung geben, sofern Ihr Kind kein weiteres Fluorid mit der Nahrung erhält.

Alter	Fluoridkonzentration im Trinkwasser, mg/l		
	weniger als 0,3	0,3 - 0,7	mehr als 0,7
0 - 6 Monate	----	----	----
6 - 12 Monate	0,25	----	----
ab 1 - unter 3 Jahre	0,25	----	----
ab 3 - unter 6 Jahre	0,50	0,25	----
ab 6 Jahre	1,00	0,50	----

*Richtwerte zur Fluoridgabe (mg/Tag)*

*Quelle: Wiss. Stellungnahme der DGZMK, 2002*

Wird die Zahnpflege nicht mit fluoridhaltiger Zahnpaste durchgeführt und auch kein fluoridhaltiges Speisesalz verwendet, kann eine Fluorid-Supplementierung mit Fluoridtabletten entsprechend dem angegebenen Dosierungsschema erfolgen. Die empfohlene Tagesdosis darf aber nicht überschritten werden.