

Der Fluoridgehalt des lokalen Trinkwassers ist vom zuständigen Wasserwerk oder Gesundheitsamt zu erfahren. Im Stadtgebiet von Hannover liegt die Fluorid-konzentration 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 dann sollten Sie Ihrem Kind mind. einmal täglich die Zähne mit einer Kinderzahn-pasta reinigen. Ab dem ersten Geburtstag putzen Sie Ihrem Kind zweimal täglich die Zähne.

Bis ins Schulalter hinein müssen Sie Ihrem Kind die Zähne nachputzen. Erst wenn Ihr Kind flüssig die Schreibschrift beherrscht, ist es geschickt genug, seine Zähne selber zu pflegen.

Bis zum Schulleintritt sollten die Zähne mit einer Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1000ppm geputzt werden. Ab dem Schuleintritt soll die Zahnpasta einen Fluoridgehalt von 1000 ppm bis 1500 ppm haben.



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

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 karieshemmend.

Die lokale Fluoridierung

Ab der 2. Lebenswoche bis zum ersten Zahndurchbruch soll Ihr Kind 1mal täglich eine Tablette Fluorid plus Vitamin B bekommen (Supplement mit 400–500 I.E. Vitamin D und 0,25 mg Fluorid).

Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne bis zum Alter von 12 Monaten soll Ihr Kind behutsam und allmählich an das Zähneputzen herangeführt (bis zu 2mal täglich) werden.

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

Entweder werden die Zähne mit Zahnpasta ohne Fluorid oder ganz ohne Zahnpasta geputzt und dabei werden weiter Fluoridtabletten (Fluorid plus Vitamin D) eingenommen

oder die Zähne werden mit reiskorngroßer Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1000ppm) geputzt und Vitamin D wird extra gegeben als Tablette oder Öl.

Ab dem Alter 12 Monaten bis zum 24 Monaten wird das 2-malige tägliche Zähneputzen mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltigen Zahnpasta (1000 ppm Fluorid) für alle Kinder empfohlen. Sie als Eltern sollen dosieren und putzen.

Empfehlung* zur Anwendung von Kinderzahnpasten

Alter	Konzentration	Häufigkeit	Menge
Ab Durchbruch des ersten Zahnes bis zum 2. Geburtstag	500 ppm	2 mal tgl.	erbsengroß
	alternativ		
	1000 ppm	2 mal tgl.	reiskorngroß
Vom 2. bis zum 6. Geburtstag	1000 ppm	2 mal tgl.	erbsengroß
Zusätzlich fluoridiertes Speisesalz mit Beginn der Teilnahme des Kindes an der Familienverpflegung			

*Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ), Deutsche Gesellschaft für Präventivzahnmedizin (DGPZM), Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGKiz), Bundesverband der Zahnärztinnen und Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (BZÖG) und der Bundeszahnärztekammer (BZÄK), Stand 27.9.2018

Quelle: DGPZM

Ab dem 2. Geburtstag soll 2-3mal täglich mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden. Um eine zu hohe Fluoridaufnahme zu vermeiden, ist eine korrekte Dosierung der Zahnpasta unerlässlich. Dabei dosieren die Eltern bzw. die Kita. Das Kind erlernt das Putzen und die Eltern putzen nach.

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.

Mit Schuleintritt sollten die Zähne mit einer Zahnpasta 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, oder die Zahnpflege nicht mit fluoridhaltiger Zahnpasta durchgeführt wird.

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

Die empfohlene Tagesdosis darf aber nicht überschritten werden.