

## Fluoride zur Kariesprophylaxe

Es ist heute zweifelsfrei erwiesen, dass fluoridhaltiger Zahnschmelz wesentlich widerstandsfähiger gegen Karies ist. Durch die Härtung des Zahnschmelzes schützt Fluorid vor Säuren, die von Kariesbakterien gebildet werden und hemmt dadurch die Entstehung von Karies. Es unterstützt auch die Knochenbildung und festigt die Knochenstruktur.

Therapeutisch wirkt Fluorid hauptsächlich lokal über die Zahnoberfläche in Form von fluoridhaltigen Zahnpasten, Mundspülungen, Zahngel, ect. Eine zusätzliche Aufnahme von Fluorid über die Nahrung kann sinnvoll sein.

Es ist allein über die Ernährung fast unmöglich unseren Tagesbedarf an Fluor zu decken, weil nur sehr wenige Nahrungsmittel, wie Seefische, schwarzer Tee, Nüsse, Meeresfrüchte und Sojaprodukte Fluorid enthalten. Im Durchschnitt nehmen Erwachsene gerade einmal 1/5 des eigentlichen Tagesbedarfs mit der Nahrung zu sich. Der Tagesbedarf liegt bei Männern bei 3,8 mg und bei Frauen bei 3,1mg.

In Österreich wird dem Trinkwasser kein Fluorid beigefügt, wie das in einigen Ländern z.B. Schweiz und Irland zur besseren Versorgung der Bevölkerung praktiziert wird. Bei uns in Österreich ist der natürliche Fluorgehalt des Trinkwassers aber durchwegs sehr gering, deshalb sollte man regelmäßig Fluorid in geringen Mengen zuführen.

Zur Verfügung stehen fluoridhaltiges Kochsalz, das pro kg 250mg Fluorid enthält und mittlerweile in jedem Supermarkt erhältlich ist. Weiters gibt es fluoridhaltige Mineralwässer. Und schließlich Fluorid in Tablettenform.

Fluoridhaltige Zahnpasta sollte regelmäßig ein Leben lang mindestens zweimal täglich verwendet werden. Kinder ab dem Schuleintritt sollten von der Kinderzahncreme auf spezielle Juniorpasten oder Erwachsenen-Zahncremen umsteigen, weil diese mehr Fluor enthalten. Wenn zusätzlich fluoridiertes Salz zum Kochen und Mineralwasser verwendet wird, ist die Fluoridversorgung ausreichend.

Weil Kleinkinder zwischen 2 und 4 Jahren bis zu 60 % der Zahnpasta verschlucken, sollte auf Pasten mit Fruchtgeschmack verzichtet werden, weil diese das Herunterschlucken noch fördern. Erst wenn das Kind gelernt hat auszuspucken, sollte morgens und abends mit einer erbsgroßen Menge fluoridierter Zahnpasta geputzt werden.

Da die Zufuhr von Salz und Mineralwasser im Kleinkindalter sehr gering ist, und Kinder wie erwähnt, einen Teil der Zahnpasta schlucken, ist es für diesen Altersbereich sinnvoll zur Kariesprophylaxe auf die Fluoridtabletten zurück zu greifen. Sie haben den großen Vorteil, dass man die tägliche Fluoridmenge exakt dosieren kann. Daher sind Fluoridtabletten vom Durchbruch des ersten Milchzahnes an bis zu dem Zeitpunkt, wo das Kind sicher keine Zahnpasta mehr schluckt, empfehlenswert.

Die empfohlene Dosierung hängt vom Alter des Kindes ab :

1.-2. Lebensjahr 0,25 mg täglich

3.Lebensjahr 0,5 mg täglich

4.-6.Lebensjahr 0,75 mg täglich

Wichtig ist dabei, dass die Tabletten nicht geschluckt werden, sondern am Abend nach dem Zähneputzen langsam im Mund zergehen können, damit möglichst viel Fluorid in den Speichel und dann in den Zahnschmelz übergeht.

Fluoridlösungen und Lacke enthalten Fluoride konzentriert und werden vom Zahnarzt gezielt auf kariesgefährdete Zahnflächen aufgetragen.

Fluoride wirken nicht nur vorbeugend gegen Karies, beginnende Kariesläsionen können manchmal sogar dadurch gestoppt und wieder rückgängig gemacht werden.