

## Kariesprophylaxe mit Fluoriden

### Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates, Kommission „Zahnmedizin, Prophylaxe“

Gesunde Zähne brauchen ausgewogene Ernährung und richtige Mundhygiene. Wer darauf achtet, kann seine Zähne über lange Zeit gesund erhalten. Fluoride bilden eine „Schutzschicht“ an der Zahnoberfläche, die in zwei Richtungen wirkt. Zum einen schützen Fluoride die Zähne vor den Säuren der Mundhöhlenbakterien, zum anderen unterstützen sie die Wiedereinlagerung von Mineralien in den geschädigten Zahnschmelz. In der Werbung heißt das: „... härtet den Zahnschmelz“.

Wie bei allen Wirkstoffen, die dem menschlichen Körper zugeführt werden, geht es auch bei Fluoriden um die richtige Dosierung. Wer Fluorid aus anderen Quellen aufnimmt, muss das beim Zähneputzen mit fluoridierten Zahnpasten berücksichtigen.

Die folgenden Empfehlungen gelten für Orte mit Trinkwasser mit einem „normalen“ Fluoridgehalt. Normal sind 0,1–0,3 mg Fluorid pro Liter. Sollte das Trinkwasser in Ihrem Ort einen höheren Fluoridgehalt aufweisen (Information beim zuständigen Wasserwerk oder Gesundheitsamt), benötigen Sie eine individuelle Dosierung bzw. eine Beratung durch Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt.

#### **Babys und Erste Zähne (Milchzähne)**

Sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, sollten die Eltern sie zweimal am Tag reinigen, und zwar mit einer weichen Kinder-Zahnbürste. Die Verwendung fluoridierter Kinderzahnpasta in kleiner Menge (ca. „erbsengroß“) ist zumindest einmal täglich empfohlen. Ab dem 2. Lebensjahr sollen die Zähne zwei Mal täglich mit fluoridierter Zahnpasta geputzt werden. In den ersten Lebensjahren gehört diese Aufgabe unbedingt in Elternhand.

#### **Volksschulalter**

Ab dem Schuleintritt sind Erwachsenen-Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt 1,0–1,5 mg/cm<sup>3</sup> (1.000–1.500 ppm) Fluorid empfehlenswert. Auch wenn das Kind bereits selbst die Zähne putzt, müssen die Eltern noch bei der Zahnpflege nachhelfen. Kinder in diesem Alter können nur etwa ein Drittel der vorhandenen Zahnbeläge selbst entfernen.

#### **Erwachsene**

Erwachsene sollten ihre Zähne zweimal am Tag mit Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1,0–1,5 mg/cm<sup>3</sup> (1.000–1.500 ppm) reinigen. Bei erhöhtem Kariesrisiko sollten zusätzliche Fluoridmittel (siehe unten) in Absprache mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt verwendet werden.

#### **Ältere und alte Menschen**

Im Alter kommt es häufig zu einem Rückgang des Zahnfleisches (Rezession), der Speichelfluss verringert sich und die Hände sind bei fein abgestuften Bewegungen, wie es bei der Zahn-pflege erforderlich ist, nicht mehr so geschickt. Freiliegende Wurzelhäse sind oft besonders kariesanfällig. Zusätzliche Mittel zur fluoridierten Zahnpasta sollten in Absprache mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt verwendet werden.

### **Zusätzliche Mittel**

#### **Fluoridiertes Salz:**

Zusätzlich zur fluoridierten Zahnpasta ist (ab dem zweiten Lebensjahr) fluoridiertes Speisesalz empfehlenswert, sofern nicht Fluorid auch aus anderen Quellen aufgenommen wird. So können z.B. Sojanahrung, hypoallergene Nahrungsmittel, bilanzierte Diäten (d.h. die Diäten sind auf be-

stimmte Stoffwechselerkrankungen abgestimmt), Mineralwässer zur Herstellung von Säuglingsnahrung und eventuell auch andere fluoridhaltige Nahrungsmittel die tägliche Fluoridaufnahme erhöhen. Auch das Trinkwasser kann an manchen Orten mehr Fluorid enthalten.

Die Anwendung weiterer zusätzlicher Mittel, wie z.B. Fluoridtabletten, Lacke, Mundspüllösungen oder Gele mit antimikrobieller Wirkung oder höherem Fluoridgehalt sollte in Absprache mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt erfolgen.

Stellt die Zahnärztin/der Zahnarzt bei einem Kind eine hohe Kariesaktivität bzw. ein hohes Kariesrisiko fest, dann sind zusätzliche Vorsorgemaßnahmen nötig.

### Nebenwirkungen von Fluoriden

Bei einer chronisch zu hohen Fluoridaufnahme können an Zähnen im Entwicklungsstadium weißlich-matte (opake) Schmelzflecken entstehen. Solche Schmelzflecken können aber auch eine Reihe anderer Ursachen haben. Eine extrem hohe Fluoridzufuhr kann auch zu einer akuten Fluoridvergiftung führen. Schachteln mit Fluoridtabletten oder hochkonzentrierte Fluoridlösungen oder -gele sollten daher für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden.

### Informationen für Zahnärztinnen und Zahnärzte sowie Ärztinnen und Ärzte

Fluoridtabletten sind aus zahnärztlicher Sicht heute nicht mehr notwendig. Bevor Fluoridtabletten verordnet werden, ist eine individuelle Fluoridanamnese nötig. Die Ärztin bzw. der Arzt sollten die Eltern über Nutzen und Risiko von zusätzlichem Fluorid informieren und ihnen möglichst schriftliche Instruktionen für die sachgerechte Anwendung mitgeben.

Ideal ist: Fluoridierte Zahnpasta und fluoridiertes Salz.

### Dosierung von Fluoridtabletten in Abhängigkeit vom Fluoridgehalt im Trinkwasser

Fluoridtabletten sollen nur dann verordnet werden, wenn nicht zugleich fluoridiertes Salz verwendet wird.

Alter	Fluoridkonzentration im Trinkwasser (Mineralwasser), mg/l		
	< 0,3	0,3-0,7	> 0,7
0-6 Monate	-	-	-
6-12 Monate	0,25 mg (250 pp)	-	-
1- unter 3 Jahre	0,25 mg (250 ppm)	-	-
3- unter 6 Jahre	0,50 mg (500 ppm)	0,25 mg (250 ppm)	-
> 6 Jahre	1,0 mg (1.000 ppm)	0,5 mg (500 ppm)	-

#### Quelle:

Empfehlungen zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (<http://www.dgzmk.de>)

#### Impressum:

**Herausgeber und Verleger:** Bundesministerium für Gesundheit, (BMG)

**Erscheinungsjahr:** 2010

**Für den Inhalt verantwortlich:** SC Hon.-Prof. Dr. Robert Schlögel, Leiter der Sektion II

**Druck:** Kopierstelle des BMG, 1030 Wien, Radetzkystraße 2

#### Bestellmöglichkeiten:

Telefon: +43-0810-818164

E-Mail: [broschuerenservice@bmg.gv.at](mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at)

Internet: <http://www.bmg.gv.at>