

Patienteninformationsbroschüre

# Fluoride zum Kariesschutz

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

**SSO**



## Alles was Sie über Fluoride wissen sollten

Der verbreitete Einsatz von Fluoriden ist der Hauptgrund des Kariesrückganges, der in der Schweiz und weltweit in vielen industrialisierten Ländern während den letzten Jahrzehnten beobachtet wurde.

### Wie kommt es zu Karies?

Im Munde gibt es Bakterien, die auf den Zahnoberflächen haften, sich dort rasch vermehren und einen klebrigen Zahnbelag (Plaque) bilden. Die Plaquebakterien können den Zucker aus Speiseresten rasch in Säure umwandeln, die ihrerseits den Zahnschmelz angreift und entkalkt. Wenn sich dies oft wiederholt, bricht der Zahnschmelz ein und es entsteht ein «Loch» im Zahn (Karies). Um



*Dank Fluorid kann eine beginnende Karies gestoppt werden.*

Karies vorzubeugen ist es wichtig, dass neben einer «zahnbewussten» Ernährung und einer guten Mundhygiene regelmässig fluoridhaltige Produkte benützt werden.

### Wie wirkt Fluorid?

Fluoride wirken hauptsächlich im Mund direkt auf den Zahnschmelz, indem sie:

- a) den Widerstand des Zahnschmelzes gegen Säuren erhöhen
- b) die Entkalkung des Zahnschmelzes verlangsamen
- c) die Wiedereinlagerung von Mineralien aus der Mundflüssigkeit in bereits entkalkten Schmelz fördern, so dass eine



*Mehr als 90% der verkauften Zahnpasten enthalten Fluorid.*

beginnende Karies gestoppt, ja sogar rückgängig gemacht werden kann.

### Worin ist Fluorid enthalten?

Geringe Mengen von Fluorid sind im Trinkwasser und in Lebensmitteln vorhanden. Die Fluoridkonzentrationen sind aber im allgemeinen sehr niedrig, so dass keine kariesvorbeugende Wirkung auftreten kann. Für einen wirksamen Kariesschutz steht in der Schweiz seit 1983 das jodierte und fluorierte Speisesalz zur Verfügung (JuraSel im Paket mit grünem Streifen, das 0,025% Fluorid enthält). Zur Grundvorbeugung gehört auch die tägliche Benützung von fluoridhaltiger Zahnpaste.



*Fluoridiertes und jodiertes Speisesalz.*

## So nützen Sie Fluoride zur Karies- vorbeugung am besten

### A) Ausschliessliche Benützung von fluoridiertem Speisesalz in der Küche und am Tisch.

- Wenn die meisten Milchzähne durchgebrochen sind, erhält das Kind bereits Erwachsenenkost und profitiert somit auch von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes.
- Falls Sie den Salzkonsum einschränken müssen, kann Ihr Zahnarzt Ihnen wirk-same Alternativen anbieten.

### B) Zähnebürsten mit fluoridhaltiger Zahnpasta

#### *Kinder*

- Vom Durchbruch des ersten Milchzahnes an «Kinderzahnpasta» mit 0,05% Fluorid benützen. Vom Durchbruch des ersten bleibenden Molarens (Backenzahnes) an (spätestens ab 6 Jahren) «Juniorzahnpasta» oder eine «Erwachsenenzahnpasta» mit bis 0,15% Fluorid verwenden.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind schon ab dem ersten Milchzahn an das Zähnebürsten. Kleinkinder spielen gerne mit der Zahnbürste, können aber ihre Zähne damit

noch nicht wirkungsvoll reinigen. Eine gründliche Zahnreinigung muss deshalb 1 x täglich (vorzugsweise am Abend) von den Eltern durchgeführt werden. Dabei genügt ein «Tupfen» fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.

- Ab dem 2. Geburtstag ist das Zähnebürsten mit «Kinderzahnpaste» 2x täglich durchzuführen.

### *Erwachsene*

Am besten reinigen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit (Speiserestenentfernung) mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste, im Minimum aber 2 x täglich. Einmal täglich muss die Reinigung besonders gründlich sein (Plaquentfernung).

### *Wichtig für Kinder und Erwachsene*

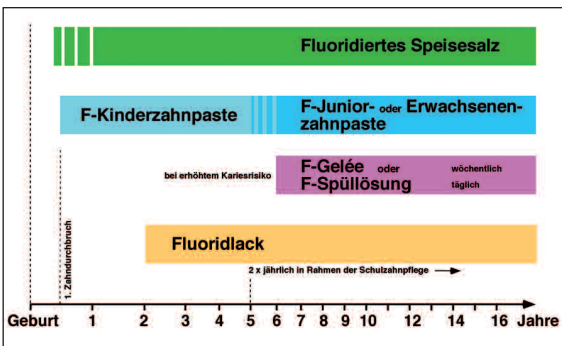
Nach dem Zähnebürsten ausspucken, aber nicht mit Wasser spülen; so erreicht man eine noch bessere Wirkung der Zahnpaste.

**C) Zur Ergänzung** der Grundmassnahmen A) und B) wird ab 6 Jahren bei erhöhtem Kariesrisiko das wöchentliche Zähnebürsten mit Fluoridgelée (mit ca.10 mal mehr Fluorid als die Erwachsenenzahnpaste) oder die tägliche Mundspülung mit einer Fluoridlösung empfohlen.

## Was der Zahnarzt tun kann

Dem Zahnarzt stehen spezielle Produkte mit einem hohen Fluoridgehalt zur Verfügung. Fluoridlacke haben sich beim Schutz von besonders kariesgefährdeten Zahnstellen als sehr wirksam erwiesen, z.B. bei frisch durchgebrochenen bleibenden Molaren. Auch Karies im Anfangsstadium kann durch diese Produkte erfolgreich gestoppt werden. Im Rahmen der Schulzahnpflege werden deshalb bei allen Schülern zwei Applikationen von Fluoridlack pro Jahr empfohlen.

Wenn Sie immer fluoridiertes Salz und täglich fluoridhaltige Zahnpasta benutzen, haben Sie das Wichtigste für einen guten Kariesschutz getan.



*Optimale Kariesvorbeugung mit Fluorid.*

Eine optimale Fluoridierung Ihrer Zähne erspart Ihnen aber nicht, sich weiterhin um eine gründliche Reinigung der Zähne und um eine «zahnbewusste» Ernährung zu bemühen. Keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und seltene Einnahme von Zucker sind diesbezüglich die besten Gewohnheiten.

**Für weitere Informationen:**

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

**Bestelladresse**

SSO-Shop, Postgasse 19, Postfach,  
3000 Bern 8

Fax 031 310 20 82, [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch)