

Fluorid – gut oder schlecht für meine Zähne?

Fluoride, die Mineralsalze des Fluors, gehören zu den Spurenelementen. Der Körper benötigt sie vor allem für den Aufbau der Zähne und der Knochen. Über das Trinkwasser, Mineralwasser und Nahrungsmittel können Fluoride auf natürlichem Wege aufgenommen werden. Weiterhin gibt es in Deutschland seit etwa zehn Jahren auch fluoridhaltiges Speisesalz, welches im Haushalt zum Salzen verwendet werden kann. Doch was bringen Fluoride für den menschlichen Körper? Sie sollen gut für die Zähne sein – doch stimmt das wirklich?

Welchen Nutzen haben Fluoride für die Zähne?

Fluoride werden in der Zahnmedizin zur Vermeidung von Karies (Prophylaxe) verwendet, denn:

- sie verhindern das Ablösen von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz (Demineralisation)
- sie fördern die Aufnahme von Mineralstoffen in den Zahnschmelz (Remineralisation)
- sie erhöhen die chemische Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes
- sie hindern kariesverursachende Bakterien daran, sich auf der Zahnoberfläche anzusiedeln
- sie hemmen den Stoffwechsel dieser Bakterien, deren Säureproduktion und damit die Kariesentstehung

Aus diesen Gründen gelten Fluoride als feste Größe zahnmedizinischer Versorgung und sind daher auch in den meisten Zahnpasten in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten.

Können Fluoride die Zähne auch schädigen?

Grundsätzlich muss gesagt werden, dass Fluorid schädlich sein kann – allerdings nur in sehr hoher Dosierung. Vor allem bei Kindern muss daher bei der Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta darauf geachtet werden, dass die Zahncreme nicht geschluckt wird. Bei einer Überversorgung mit Fluorid kann eine sogenannte Zahnfluorose entstehen. Sie äußert sich in weißen bis braunen Verfärbungen in Form von Flecken oder Streifen auf der

Zahnschmelzoberfläche. Fällt die Zahnfluorose stark aus, kann dies für die Zähne schädliche Auswirkungen haben und dazu führen dass sie die Zahnschmelzoberfläche mechanisch weniger widerstandsfähig wird.

Sollte man Fluorid dann überhaupt verwenden?

Generell gilt, dass die Kombination von fluoridhaltiger Zahnpasta mit fluoridhaltigem Speisesalz in fast allen Altersgruppen eine hohe kariespräventive Wirkung erzielt! So wird auch ein deutlich besserer Effekt erzielt als mit Fluoridtabletten – es erfolgt ein geringerer systemischer Fluorideintrag mit deutlich besserer Wirkung zu einem geringeren Fluoroserisiko. Fluoridtabletten sollten bei Kindern auch nur dann verabreicht werden,



wenn kein fluoridiertes Speisesalz verwendet wird. Die Dosierung sollte dabei den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) entsprechen. Lassen Sie sich vor der Einnahme von Fluoridtabletten als Arzneimittel von Ihrem Arzt beraten – dieser kann dann eine sogenannte Fluoridzufuhranamnese durchführen und Ihnen sagen, ob in Ihrem Fall ein Einsatz von Tabletten überhaupt sinnvoll bzw. notwendig ist.

Fluorid – die richtige Dosis macht's!

Besonders bei Kindern ist auf die richtige Dosierung des Fluorids zu achten. So sollten Kinderzahnpasten nicht über 500 ppm Fluorid enthalten. So wird einerseits gewährleistet, dass das Milchgebiss gut vor Karies geschützt wird und andererseits ist das Risiko einer Zahnfluorose minimal. Die Verwendung von Kinderzahnpasten endet mit 6 Jahren,

da hier die ersten bleibenden Zähne vorhanden sind. Bei ihnen besteht oft ein erhöhtes Kariesrisiko, so dass auf eine Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt gewechselt werden kann. Diese sogenannten Juniorzahnpasten sollten die Grenze von 1.500 ppm Fluorid einhalten. Bei Erwachsenenzahnpasten kann der Fluoridgehalt schließlich noch höher sein.

Fazit:

- Die Kombination von fluoridhaltiger Zahnpasta und fluoridiertem Speisesalz ist in jedem Alter vorteilhaft. Im Gegensatz zur Verwendung von Fluoridtabletten führt sie zu einem geringeren systemischen Fluorideintrag und hat eine höhere Wirkung mit geringem Fluoroserisiko.
- Fluoridtabletten sollten vor allem bei Kindern nur nach Dosierungsempfehlungen der DGZMK und nur nach Beratung durch den Zahnarzt eingenommen werden



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne

www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz