



# UZ 1 Fluorid stärkt den Zahnschmelz

Die ersten Milchzähne bekommt Ihr Baby zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat. Sind die ersten Zähne sichtbar, sollten sie einmal täglich geputzt werden. Dazu kann man eine spezielle weiche Babyzahnbürste, anfangs aber auch ein Wattestäbchen nehmen. Verwenden Sie in den ersten beiden Lebensjahren eine sehr dünne Schicht einer speziellen Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von bis zu 500 ppm (0,05 %), später eine erbsengroße Menge. Die Zahnpaste sollte nicht allzu süß schmecken, um absichtliches Herunterschlucken zu vermeiden!

## Empfehlungen für die häusliche Fluorid-Prophylaxe

Alter	Geburt	0,5	1	2	3	4	5	6 Jahre und älter
Jodsalz mit Fluorid	Häusliche Basisprophylaxe für die ganze Familie							
Zahnpaste mit Fluorid		1 x täglich, 500 ppm Fluorid, sehr dünne Schicht		2 x täglich, 500 ppm Fluorid, erbsengroße Menge				Mindestens 2 x täglich, 1000 bis 1500 ppm Fluorid
Zahnpflege mit Fluorid*								1 x täglich
Fluoridgelee*								1 x wöchentlich
Fluoridtabletten								Nur nach Empfehlung durch Zahnarzt oder Kinderarzt! Achtung: Nur wenn im Haushalt kein fluoridhaltiges Speisesalz verwendet wird!

\*Fluoridgelee oder Zahnpflege mit Fluorid zusätzlich bei hohem Kariesrisiko nach Empfehlung durch den Zahnarzt.

Der Zahnarzt kann zusätzlich bei hohem Kariesrisiko Fluoridpräparate in der Praxis anwenden.

### Tipp:

- Wissenschaftlich ist belegt, dass das Spurenelement Fluorid den Zahnschmelz stärkt. Fluorid, welches von außen direkt auf den Zahnschmelz einwirkt, ist effektiver als Fluoridtabletten.

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt fest, welche Fluoridprophylaxe am sinnvollsten ist. Dabei ist z. B. wichtig, ob Sie fluoridhaltiges Mineralwasser und fluoridiertes Speisesalz verwenden.

Ihr Zahnarzt kann für Ihr Kind einen individuellen „Fluorid-Plan“ erstellen und entscheiden, ob im Einzelfall Fluoridtabletten sinnvoll sind. Auf eine gleichzeitige Einnahme von Fluoridtabletten und fluoridiertem Speisesalz sollte verzichtet werden.