



Dr. med. Thea Lingohr MSc

Empfehlungen
zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden

.....und die richtige Putztechnik



INHALT

1. Wie wirken eigentlich Fluoride?
2. Wie handhabe ich die Kariesprophylaxe mit Fluoriden bei meinen Kindern?
3. Was ist denn die richtige Putztechnik und die richtige Zahnbürste?
4. Fluoridtabletten
5. Fluoridlack, Fluoridgele und Mundspüllösungen
6. Quellen



Wie wirken eigentlich Fluoride?

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz im Körper. Doch ohne die richtige Pflege kann selbst der Zahnschmelz angegriffen werden.

Wenn sich auf der Zahnoberfläche Zahnbeläge bilden, lagern sich dort sofort Bakterien aus dem Speichel ein. Diese verstoffwechseln Zucker aus der Nahrung und bilden als Abbauprodukte Säuren.

Sobald diese Säuren auf den Zahn gelangen, werden Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Der Schmelz wird porös und die entstandenen Nischen bilden einen guten Nährboden für die Bakterien, deren Stoffwechselprodukte den Zahn immer weiter aushöhlen. So entsteht letztendlich eine Karies und/oder Verfärbungen.

Fluoride können diesem Zahnzerstörungsprozess entgegenwirken, indem sie den Zahnschmelz stärken und ihn unempfindlicher gegen die Säuren der Bakterien machen.

Wichtig für Sie zu wissen ist, dass Fluoride in erster Linie durch direkten Kontakt mit Zahnhartsubstanzen lokal karieshemmend wirken. Daher ist der lokalen Applikation von Fluoriden Vorrang gegenüber der systemischen Zufuhr zu geben, sprich aufgetragenes Fluoridgel ist besser als Fluoridtabletten!

Wie handhabe ich die Kariesprophylaxe mit Fluoriden bei meinen Kindern ?

Vor dem sechsten Lebensmonat sind aus zahnärztlicher Sicht keine Fluoridierungsmaßnahmen notwendig. Sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, meist ab dem sechsten Lebensmonat, sollten Sie als Eltern einmal am Tag mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste die Milchzähne Ihres Kindes reinigen. Dabei ist auf Kinderzahnpaste zu achten, diese enthält einen Fluoridanteil von maximal 500 ppm. Der niedrige Fluoridanteil ist wichtig, da die Kinder die Zahnpaste am Anfang noch gerne verschlucken, bevor sie das Ausspucken richtig gelernt haben. Generell sollten keine Zahnpasten mit Frucht- oder Bonbongeschmack verwendet werden, da diese einen Anreiz zum Herunterschlucken hervorrufen. Ein gutes Beispiel für Pasten ohne solchen Geschmack sind die Elmex® Kinderzahnpaste, Odol med 3® Milchzahn, Signal Kinder Gel oder Perlodent Kinderzahncreme „Die Maus“. Ab dem zweiten Geburtstag sollten Sie die Milchzähne Ihres Kindes zweimal täglich putzen.

Das Kind wird dadurch nebenbei auch frühzeitig an eine tägliche Mundhygiene gewöhnt. Sobald es manuell möglich ist, meistens ab 3 Jahren, kann das Kind mit einer Kinderzahnbürste selbst versuchen sich die Zähne zu putzen. Dies schult die manuellen Fähigkeiten des Kindes und erweckt das Verantwortungsbewusstsein für die tägliche Mundhygiene. Aber Vorsicht! Sie müssen nachputzen.

Zusätzlich zur Anwendung der fluoridhaltigen Zahnpasta wird die Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz empfohlen. Weitere Fluoridsupplemente sind im Regelfall nicht nötig.

Ab dem sechsten Lebensjahr, wenn die ersten bleibenden Backenzähne durchbrechen, sollte Ihr Kind die Zähne zweimal täglich mit einer Erwachsenenzahnpasta, mit Fluoridgehalt von 1000 bis 1500 ppm, putzen. Zu empfehlen ist hier Colgate® Total, da sie eine besondere Langzeitwirkung aufweist. Diese ist dann auch im Erwachsenenalter angezeigt, außer man entwickelt eine Parodontitis (chronische Zahnfleischentzündung). Zahnseide, Zungenbüste und eine häusliche Mundspüllösung sollten nun auch Einzug in die tägliche Mundhygiene finden!

Was ist denn die richtige Putztechnik und die richtige Zahnbürste?

Für den Anfang eignet sich für Ihr Kind eine Putztechnik, die immer nach dem gleichen Schema ablaufen sollte, damit keine Stelle beim Putzen vergessen wird. Besonders gut funktioniert das nach dem KAI Prinzip. KAI steht dabei für die Reihenfolge, in welcher die Zahnflächen geputzt werden sollen. Kauflächen - Außenflächen - Innenflächen. Wichtig ist, dass Ihr Kind nicht mit zu viel Druck in kreisenden Bewegungen putzt. Das braucht Übung, doch je früher Sie Ihr Kind an diese Technik heranzuführen, desto besser kann es dies irgendwann alleine. Dennoch sollten Sie als Eltern bis ins Schulalter, besser bis zum 10. Lebensjahr, das Zähneputzen beaufsichtigen und immer nachputzen.

Zur Wahl der richtigen Zahnbürste für Ihr Kind sind ein paar Dinge zu beachten.

- eine kurzer Bürstenkopf (unter 2 cm)
- viele einzelne Borstenbüschel
- abgerundete Kunststoffborsten
- dicker, rutschfester Griff

Zu empfehlen ist auch die Anschaffung einer elektrischen Kinderzahnbürste, sobald die manuellen Fähigkeiten das zulassen. Die meisten Kinder kommen mit 4-5 Jahren gut damit zurecht. Den Kindern macht oft das Putzen mit der elektrischen Zahnbürste sogar mehr Spaß als mit der Handbürste.

Wie die Zahnbürste letztendlich vom Design her aussieht, hängt sehr vom persönlichen Geschmack Ihres Kindes ab. Ob pink mit Glitzer oder blau mit Nemo: Das Wichtigste ist, dass Ihr Kind seine Zahnbürste mag und diese regelmäßig und vor allem gerne benutzt.

Fluoridtabletten

Wird die Zahnpflege ohne fluoridhaltige Zahnpasta durchgeführt und auch kein fluoridiertes Speisesalz verwendet, kann eine Fluorid-Supplementierung mit Fluoridtabletten erfolgen. Bei Verwendung von Fluoridtabletten für Kinder unter 6 Jahren muss eine Fluoridanamnese erhoben werden, um überhöhte Fluoridaufnahmen durch andere Quellen zu vermeiden, da die empfohlene Tagesdosis nicht überschritten werden darf. Bei Kindern unter sechs Jahren liegt diese bei 0,05-0,07 mg Fluorid pro kg Körpergewicht. Dabei ist zu Beachten, dass zum Bei-

FLUORIDIERUNGSMASSNAHMEN – BASISPROPHYLAXE													
Jahre	0	2	4	6*	8	10	12	→					
Fluoridzahnpasta und fluoridiertes Speisesalz													
	1 x tägl.	2 x täglich		2 x täglich									
	Fluorid-Kinderzahnpasta				Fluorid-Zahnpasta für Erwachsene								
	regelmäßige Verwendung (Haushalt, Gemeinschaftsverpflegung)												
alternativ auch möglich													
Fluoridzahnpasta und Fluoridtabletten	fluoridfreie Zahnpasta	Fluorid-Kinderzahnpasta		Fluorid-Zahnpasta für Erwachsene									
	nach ärztlicher/zahnärztlicher Verordnung; 1 x täglich lutschen												

* Bei Kindern unter 6 Jahren soll die tägliche Fluorid-Gesamtaufnahme 0,05-0,07 mg F/kg Körpergewicht nicht überschreiten

* Bei Kindern unter 6 Jahren soll die tägliche Fluorid-Gesamtaufnahme 0,05-0,07 mg F/kg Körpergewicht nicht überschreiten

spiel Sojanahrung, hypoallergene Nahrungsmittel oder Mineralwasser auch zur täglichen Fluoridaufnahme beitragen. Daher ist es wichtig, vor der Verordnung von Fluoridtabletten eine individuelle Fluoridanamnese durch den Kinderarzt oder Zahnarzt erheben zu lassen.

Wenn das ärztliche Ok erteilt wurde, können die Tabletten einmal täglich gelutscht werden. So erreicht man die optimale lokale Wirkung des Fluorides auf den Zahnschmelz.

Während der Schwangerschaft müssen keine Fluoridtabletten eingenommen werden, da eine Fluoridtablettengabe keinen Einfluss auf die Kariesprävalenz im Milchgebiss hat.

Fluoridlack, Fluoridgele und Mundspüllösungen

Bei hoher Kariesaktivität können zusätzliche Maßnahmen ergriffen werden um die Zähne zu stärken. Bei Kindern und Jugendlichen kann ein fluoridhaltiger Lack zwei- oder mehrmals jährlich und unabhängig von anderen Fluoridierungsmaßnahmen vom Zahnarzt aufgetragen werden.

Bei Kindern mit erhöhter Kariesaktivität sollte die Frequenz der Fluoridlackapplikation mehr als zweimal pro Jahr betragen.

Fluoridgele, zum Beispiel Elmex® Gelee, sollten erst ab dem 6. Lebensjahr 1x wöchentlich bei Kindern mit erhöhtem Kariesrisiko angewandt werden.

Die zusätzliche Anwendung von fluoridhaltigen Mundspüllösungen ist bei niedriger Kariesaktivität und guter Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahnpasta nicht zu empfehlen.

MÖGLICHE ZUSÄTZLICHE FLUORIDIERUNGSMASSNAHMEN, INSBESONDERE BEI ERHÖHTEM KARIESRISIKO

Jahre	0	2	4	6*	8	10	12	→
Häusliche Anwendung:								
Fluorid-Gel oder alternativ Fluorid-Spüllösung				wöchentlich nur bei Gel				
				mehrmals wöchentlich nur bei Spüllösung				
Anwendung durch Zahnarzt unter zahnärztl. Kontrolle:								
Fluorid-Lack oder alternativ Fluorid-Gel					2 x jährlich; bei erhöhtem Risiko > 2 x jährlich			

Quellen:

Stellungnahme der DGZMK, Hellwig E., Gülzow H.-J., Hetzer G. „Empfehlungen zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden“, 2000

S2k-Leitlinie der DGZMK, Hellwig E., Schiffner U., Schulte A., „Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe“, 2013

Webseite der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung, Rubrik „Vorsorge bei Kindern“
<http://www.kzbv.de/zahnbuersten-fuer-kinder.51.de.html>

START

PRAXIS

LEISTUNGEN

GESUNDHEITSWELT

SERVICE

NEWS

KONTAKT

PRAXIS DR. LINGOHR

THEA LINGOHR

Zahnärztin & Oralchirurgin

Telefon: 0221 / 93 45 45 1

Unsere Sprechzeiten:
Mo. - Do. 7:00 – 20:00 Uhr
Fr. 7:00 – 17:00 Uhr

3. Feste Zähne
an einem Tag

Parodontologie

Ästhetische Zahnheilkunde

Funktionsdiagnostik

Herzlich willkommen auf der Internetseite der Zahnarzt-Praxis Dr. Lingohr in Köln-Bayenthal.

360 ° Panorama

Praxisvideo

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über:

Zahnärztin und Oralchirurgin Dr. Thea Lingohr

ihre Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie, Parodontologie und Ästhetische Zahnheilkunde

Anästhesiemöglichkeiten, Vollnarkose

Laserbehandlung

Praxisteam

1 Termin gewünscht? Unser Online-Terminkalender

TOP 10

06/2013

jameda

Dr. med. dent. Thea Lingohr

Implantologen in Köln

Dr. Thea Lingohr | Bonner Str. 207 | 50968 Köln | Tel.: 0221 9345451 | [Sitemap](#) | [Impressum](#) | [Zahnarzt Köln-Südstadt](#) | [Zahnarzt Köln-Neustadt Süd](#) | [Zahnarztmedizin Köln Marienburg](#)