

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

### Was der Zahnarzt tun kann

Dem Zahnarzt steht zusätzlich Fluorid-Lack zur Verfügung, um die kariesgefährdeten Kauflächen von frisch durchgebrochenen Molaren besonders zu schützen. Auch Karies im Anfangsstadium kann durch diese Produkte erfolgreich gestoppt werden.

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

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

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) 2003  
Fachkommission Präventivzahnmedizin der  
Schweizerischen Vereinigung für Präventive und  
Restaurative Zahnmedizin (SVPR) 2003

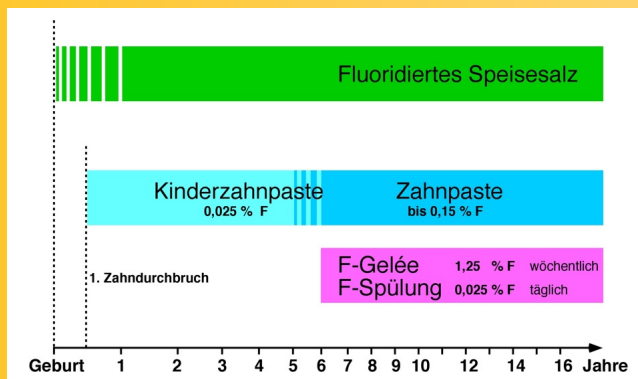
“ **Informieren Sie sich bei Ihrem Zahnarzt und besuchen Sie uns unter [www.sso.ch](http://www.sso.ch)** ”

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia

**SSO**



# Fluoride zum Kariesschutz



Optimale Kariesvorbeugung mit Fluorid

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft 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 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 beginnende Karies gestoppt, ja sogar rückgängig gemacht werden kann.



Dank Fluorid kann eine beginnende Karies gestoppt werden.

### 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 fluoridierte Speisesalz zur Verfügung (JuraSel Pakete mit grünem Streifen, das 0,025 % Fluorid enthält). Zur Grundvorbeugung gehört auch die tägliche Benützung von fluoridhaltiger Zahnpaste.

## So nützen Sie Fluoride zur Kariesvorbeugung 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 wirksame Alternativen anbieten.



Fluoridiertes und jodiertes Speisesalz

### B) Zähnebürsten mit fluoridhaltiger Zahnpasta

#### Kinder

- Vom Durchbruch des ersten Milchzahnes an «Kinderzahnpasta» mit 0,025 % Fluorid benützen. Vom Durchbruch des ersten bleibenden Molarens (Backenzahnes) an (spätestens ab 6 Jahren) «normale» Zahnpasta mit bis 0,15 % 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 Kinderzahnpasta.
- Noch vor dem 3. Geburtstag, beim Erscheinen der 2. Milchmolare, ist das Zähnebürsten mit «Kinderzahnpasta» 2x täglich durchzuführen.

#### Erwachsene

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

#### Wichtig für Kinder und Erwachsene

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



Mehr als 90 % der verkauften Zahnpasten enthalten Fluorid.