

Fluoride in der Zahncreme

Zahnpasten mit Fluoridzusatz sind heute gängige Mund- und Zahnpflegemittel. Der Maximalgehalt beträgt 0,15 % (1.500ppm). Zahnpasten, die von kleinen Kindern etwa bis zum Schulalter verwendet werden, sollten mild aromatisiert sein, aber nicht süß und fruchtig schmecken.

Sie enthalten 0,05 % (500ppm) Fluorid.

Bei täglich mehrmaliger Verwendung von Fluorid-Zahnpasten können, im Vergleich zu fluoridfreien Zahnpasten, nach langjährigen Erfahrungen bis zu 50 Prozent neu entstehender Karies vermieden werden.

Die Wirksamkeit wird durch die verwendete Fluoridverbindung und die Zusammensetzung der Zahnpasta beeinflusst.

Weitere Hinweise:

Broschüre: "Gesunde Zähne ein Leben lang"

Bezug: elmex Forschung, Gaba GmbH

Berner Weg 7, 79539 Lörrach



Fluoride

Fluoride, ein Stoff der Natur, verkürzt oft auch nur Fluor genannt, helfen, Kariesschäden an unseren Zähnen zu verhüten bzw. sie so klein wie möglich zu halten. Fluoride sind als ein natürlicher Baustein unseres Körpers darüber hinaus auch für die Knochenbildung und das Wachstum unentbehrlich. Fluorid, richtig dosiert und regelmäßig angewendet, hemmt bei Kindern und Erwachsenen das Auftreten der Karies. Die Schutzwirkung von Fluorid ist dabei gleich mehrfach: Fluorid unterstützt vor allem die Wirksamkeit körpereigener Abwehrmechanismen. Diese bewirken, dass angegriffener Zahnschmelz nach dem Säureangriff wieder repariert (remineralisiert) und die Bildung von Löchern verhindert wird. Fluorid hemmt den Bakterienstoffwechsel und somit auch die Produktion von Säuren, die den Zahnschmelz angreifen.

Weitere Hinweise:

"Karies-Vorbeugung"

"Kariesprophylaxe mit fluoridiertem Speisesalz"

Bezug: Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde (DAZ)
Postfach 1352, 64503 Groß-Gerau

"Schmelzhärtung zur Zahnkariesprophylaxe"

Bezug: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e. V.
von-Sandt-Str. 9, 53225 Bonn



Fluoridgelee

Anstelle der täglichen Verwendung einer fluoridhaltigen Mundspüllösung kann ein Fluoridgelee einmal wöchentlich, am besten immer am gleichen Wochentag, verwendet werden.

Mit diesem Gelee werden die Zähne wie mit einer Zahnpasta gebürstet. Nach dem Zähneputzen wird lediglich ausgespuckt. Kinder ab etwa dem

6. Lebensjahr oder schon früher, wenn sie das Mundausleeren nach dem Zähneputzen beherrschen und es der Zahnarzt verordnet hat, können das Fluoridgelee ohne Bedenken benutzen.

Bei erhöhtem Kariesrisiko kann der Zahnarzt die Verwendung des Fluoridgelees, das einen höheren Fluoridgehalt besitzt als in Zahnpasten vorhanden ist, mehrmals wöchentlich verordnen.

Weitere Hinweise:

Broschüre: "Gesunde Zähne ein Leben lang"

Bezug: elmex Forschung, Gaba GmbH

Berner Weg 7, 79539 Lörrach



Fluoridlack

Diese Methode besteht darin, dass auf die gesäuberten Zähne ein fluoridhaltiger Lack aufgetragen wird. Er erhärtet von selbst im Mund und führt dem Zahnschmelz über einen längeren Zeitraum hinweg das wichtige Fluorid zu. Der Lack haftet besonders gut im Bereich der Fissuren und Grübchen, d. h. insbesondere die kariesanfälligen Stellen der Zähne werden geschützt.

Vorteil: Das Verfahren ist einfach, schnell anwendbar und hemmt bereits bei jährlich zweimaliger Anwendung die Kariesentstehung um ca. 50 %. Es wird sowohl in der zahnärztlichen Praxis als auch in der Jugendzahnpflege (in Schulen) angewendet, wenn die zahnärztlichen Voraussetzungen stimmen.

Merke: Der Patient darf nach der Anwendung mehrere Stunden lang nur weiche Nahrung zu sich nehmen.

Weitere Hinweise:

Broschüre: "Wie halte ich Mund und Gebiß gesund?"

Bezug: Bundeszahnärztekammer

Chausseestrasse 13, 10115 Berlin



Fluoridspüllösungen

Die Fluoridspüllösungen haben einen Fluoridgehalt von 0,025 %. Sie können täglich verwendet werden. Nach dem Spülen sollte nicht nachgespült werden.

Fluoridspüllösungen hemmen die Neuentstehung von Karies um etwa 30 %. Lösungen mit einer Kombination von Aminfluorid und Zinnfluorid haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie auch vorbeugend vor Zahnfleischentzündungen wirken.

Die Spüllösung sollte nicht geschluckt werden. Bei Kindern empfiehlt sich deshalb eine Verwendung unter Aufsicht der Eltern.

Weitere Hinweise:

Broschüre: "Gesunde Zähne ein Leben lang"

Bezug: elmex Forschung, Gaba GmbH

Berner Weg 7, 79539 Lörrach



Gesundheitliche Folgen durch kariöse Milchzähne

Milchzähne, auch wenn sie später ausfallen, erfüllen eine wichtige Funktion im Mund. Unbehandelte Milchzähne können insbesondere zu folgenden gesundheitlichen Schäden führen:

- durch den frühzeitigen Verlust von Milchzähnen bzw. Milchzahnschmelze kann der Zahnwechsel erheblich gestört werden, wodurch später eine kieferorthopädische Behandlung notwendig sein kann
- große Kariesherde in Milchzähnen sind eine Brutstätte für kariesaktive Bakterien, die von dort aus gesunde bleibende Zähne besiedeln und angreifen
- tiefkariöse Zähne mit geöffnetem Zahnmark bilden einen direkten Zugang für Bakterien, die bis in den Kieferknochen eindringen können. Sie sind nicht nur eine Dauerbelastung für die Abwehrkräfte des Körpers, sondern können auch zu allgemeinen Erkrankungen führen.



Kariesrückgang durch Fluoridlack „Duraphat“

Im Rahmen einer Studie wurden die Auswirkungen eines dreijährigen Prophylaxeprogramms mit dem Fluoridlack Duraphat auf die Existenz der Karies bei Grundschulkindern mit erhöhtem Kariesrisiko untersucht.

Die Fluoridierungen wurden, alternierend in Schule und zahnärztlicher Praxis, insgesamt viermal jährlich durchgeführt. Dabei kam es zu einem um 37,3 % geringeren Zuwachs des DMF-T-Wertes.* Die Anzahl der Zähne mit beginnender Karies nahm um 25 % ab.

Bedingt durch die aufsuchende Betreuung, nahmen die Kinder auch die Angebote in der zahnärztlichen Praxis vermehrt in Anspruch. Sie wiesen am Ende signifikant mehr Fissurenversiegelungen und einen statistisch gesichert besseren Sanierungsgrad der Zähne auf.

(* DMF-T: D=kariös M=fehlend F=gefüllt T=Zähne)

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.



Während der Schwangerschaft

Zu Beginn und am Ende Ihrer Schwangerschaft sollten Sie Zähne und Zahnfleisch in der Zahnarztpraxis untersuchen und - wenn nötig - behandeln lassen, um Ansteckungs- und andere Risiken von vorn herein auszuschalten oder zu minimieren:

- Speicheltests helfen festzustellen, ob Sie ein erhöhtes Kariesrisiko haben
- Zahnbelagstests zeigen Ihnen, an welchen Stellen sich Ihre Zahnpflege noch verbessern lässt
- Professionelle Zahnreinigung bringt klinische Sauberkeit für Zähne und Zahnfleisch und beugt Karies und Parodontitis (Zahnfleischentzündung) vor

Weitere Hinweise :

Broschüre: "Gesunde Zähne fangen im Bauch an..."

Bezug: Bundeszahnärztekammer

Chausseestrasse 13, 10115 Berlin



Mundpflegemittel

Es gibt verschiedene Arten von Mundpflegemitteln. Diese unterscheiden sich

1. in ihrem Zweck:

- solche, die allein der Reinigung der Mundhöhle und kosmetischen Zielen dienen
- solche, die zusätzliche Substanzen enthalten, welche vorbeugende oder heilende Eigenschaften besitzen (therapeutische Mundpflegemittel)

2. in ihrer Form:

- Zahnpasten, die vor allem Fluoride enthalten
- Mundwasser, das der Erfrischung der Mundhöhle dient, den Atemgeruch verbessert und auch den Reinigungseffekt erhöht

Weitere Hinweise:

Broschüre: „Wie halte ich Mund und Gebiss gesund?“

Bezug: Bundeszahnärztekammer

Chausseestrasse 13, 10115 Berlin



Speisesalz mit Fluoriden

Fluoridiertes Speisesalz ist in Deutschland nur in Kombination mit jodiertem Salz als "Jodsalz mit Fluorid" bzw. als "Jodsalz mit Fluor" im Lebensmittelhandel erhältlich.

Die Fluoride in diesem Salz wirken gleich zweifach:

- direkt auf den Zahnoberflächen, wenn mit fluoridiertem Speisesalz zubereitete Speisen gekaut bzw. gegessen werden
- über den Speichel, denn dort erhöht sich die Fluoridkonzentration, sobald die Fluoride aus dem Salz über Magen-Darm-Trakt und Blutbahn in die Speicheldrüse gelangen

Die konsequente Verwendung fluoridangereichertem Speisesalz im Haushalt kann mithelfen, bis zu 50 % neuentstehender Karies zu verhindern.

Weitere Hinweise:

Broschüre: "Starker Schutz für gesunde Zähne"

Bezug: DAZ Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde

Postfach 1352, 64503 Groß-Gerau



Den Zähnen zuliebe:
Wenig Aufwand – große Wirkung!
+ Fluorid
www.bad-reichenhaller.de



Süßes gesünder genießen

Nicht nur üblicher Haushaltszucker, sprich Saccharose, setzt den Zähnen zu, auch andere Zuckersorten erweisen sich auf Dauer als schädlich für die Zähne. Kindern jedoch Süßigkeiten ganz zu verbieten, wäre unrealistisch.

Besser wäre es, richtig damit umzugehen:

- da ein Bonbon, hier ein Schokoriegel: Häufiges oder längeres Naschen - oft über Stunden verteilt - hat eine stärkere Karieswirkung als wenn die gleiche Menge nur gelegentlich gegessen wird und den Zähnen dazwischen ausreichende "Erholungsphasen" gegönnt werden
- alles was klebt, macht den Zähnen besonders zu schaffen: So beispielsweise Bonbons, Müsliriegel oder Trockenfrüchte wie Rosinen und Dörripflaumen
- Knabberartikel aus gekochter Stärke wie Chips und Salzstangen gefährden die Zähne ebenso wie Süßigkeiten. Auch säurehaltige Fruchtsäfte können bei extrem langer Kontaktzeit den Zähnen schaden

Weitere Hinweise:

"Pflege und Ernährung - Bausteine für gesunde und schöne Zähne"

Bezug: DAZ Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde
Postfach 1352, 64503 Groß-Gerau

"Schulfrühstück mit guten Noten"

Bezug: Vereinigung Getreide- Markt- und Ernährungsforschung e. V. (GMF)
Beueler Bahnhofsplatz 18, 53225 Bonn

"Nahrungsmittel"

Bezug: Verein für Zahnhygiene e. V.
Feldbergstr. 40, 64293 Darmstadt

"Ernährung und Mundgesundheit"

Bezug: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e. V.
von-Sandt-Str. 9, 53225 Bonn

"Ernährungserziehung in der Schule"

Bezug: Ministerium Ländlicher Raum
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart

"Ernährungserziehung bei Kindern"

Bezug: Ministerium Ländlicher Raum
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart



Zähne putzen will gelernt sein!

Zähne putzen will gelernt sein:

1. Auf den Kauflächen der Backenzähne ist Hin- und Her- Bürsten erlaubt. So werden die tiefen Rillen und Furchen (Fissuren) sauber.
2. Mit der Zahnbürste Kreise auf die Außenflächen der Schneide- und Backenzähne "malen".
3. "Ausfegen" der Zahninnenflächen - wie mit einem Handfeger.



4. Mund gründlich ausspülen.
5. Zahnbürste gründlich ausspülen und ausklopfen.
6. Zahnbürste mit dem Kopf nach oben in den Becher stellen.

Weitere Hinweise:

Broschüre: "Pflege und Ernährung - Bausteine für gesunde und schöne Zähne"

Bezug: DAZ Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde

Postfach 1352, 64503 Groß-Gerau