



### *Fluoridiertes Speisesalz*

Fluoridhaltiges Speisesalz (250 mg Fluorid/kg) sollte grundsätzlich im Haushalt verwendet werden. Wird allerdings fluoridhaltiges Speisesalz verwendet, so muss man auf Fluoridtabletten für Kinder verzichten, da sonst möglicherweise eine relative Überdosierung mit der Gefahr einer fluorotischen Veränderung bei den bleibenden Zähnen resultieren könnte. Fluoridhaltiges Speisesalz kann zusammen mit fluoridhaltiger Zahnpasta als Basisprophylaxe empfohlen werden. Mehrere Untersuchungen in den letzten Jahren konnten zeigen, dass nach Genuss von Lebensmitteln, die in Wasser zubereitet wurden, das fluoridhaltige Speisesalz enthielt, die Fluoridkonzentration in Speichel und Plaque für die Dauer von ca. 20 Minuten erhöht war. Da die Nahrungsaufnahme und das Putzen der Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu unterschiedlichen Zeitpunkten erfolgen, wird mehrmals am Tag die Fluoridkonzentration an der Zahnoberfläche erhöht und damit die kariesprophylaktische Wirksamkeit verbessert.

### *Fluorhaltiges Mineralwasser*

Oft wird heute Mineralwasser für die Zubereitung von Babynahrung verwendet. Hier sollte unbedingt darauf hingewiesen werden, dass fluoridhaltige Mineralwässer für die Zubereitung der Babynahrung *nicht* geeignet sind. So kann schon bei der Zubereitung von Babynahrung mit Mineralwasser, das 1 ppm Fluorid enthält, die Gesamtfluoridaufnahme einen Wert von 1 mg/ Tag überschreiten. Bei kleinen Kindern, die bis zu 10 kg wiegen, sollte aber eine Tageshöchstdosis von 0,5 mg (siehe chronisch toxische Dosis) nicht überschritten werden.

### *Fluoridhaltige Zahnpasta*

Man geht heute davon aus, dass die weite Verbreitung fluoridhaltiger Zahnpasta zu dem starken Rückgang der Kariesprävalenz bei Kindern und Jugendlichen in den Industrienationen geführt hat. Ältere placebo-kontrollierte Studien konnten zeigen, dass bei überwachter täglicher Anwendung fluoridhaltiger Zahnpasta eine Kariesreduktion von 40 bis 50 Prozent erzielbar ist. Heutige Studien können allerdings nur noch eine Ka-

riesreduktion von 20 bis 30 Prozent bei Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta konstatieren. Diese Studien werden aber häufig nur über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren durchgeführt, so dass die Ergebnisse keine Aussage darüber zulassen, wie hoch die Kariesreduktion bei lebenslanger Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta ist. Unbestritten ist jedoch, dass die Verwendung von Zahnpasten mit einer Konzentration von über 1 000 ppm eine wirksame kariesprophylaktische Maßnahme darstellt.

Da Kinder bis zum vierten Lebensjahr häufig noch nicht richtig ausspucken können und daher einen beträchtlichen Teil der applizierten Zahnpasta verschlucken, wird heute empfohlen, bis zum Durchbruch des 6-Jahr-Molaren eine niedrig fluoridierte Kinderzahnpasta (500 ppm Fluorid) zu verwenden. Diese sollte bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres einmal täglich (ein erbsengroßer Klecks) und danach zweimal täglich zum Zähneputzen verwendet werden.

Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta dient auch der rechtzeitigen Gewöhnung der Kinder an eine adäquate Mundhygiene. Werden Fluoridtabletten verwendet, so sollten die Zähne mit einer fluoridfreien Zahnpasta gereinigt werden.

Einer im Jahre 2004 publizierten, systematischen Übersichtsarbeit des Cochrane-Institutes kann man entnehmen, dass die klinischen Studien zu Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm und niedriger zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen und daher nicht ausreichend gesichert ist, dass sie eine adäquate kariesprophylaktische Wirksamkeit zeigen. Es gibt jedoch einige neuere Laborstudien und klinische Untersuchungen, die eine Wirksamkeit von Kinderzahnpasten bestätigen. Grundsätzlich sollten Eltern die Zähne ihrer Kinder bis zum Schuleintritt (wenn möglich auch noch darüber hinaus) putzen bzw. nachputzen. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass die Kariesinzidenz bei Kindern und Jugendlichen umso geringer ist, je früher im Leben mit dem Zähneputzen begonnen wird. Ab dem Durchbruch der ersten Molaren sollten die Kinder mindestens zweimal täglich mit einer Erwachsenenzahnpasta ihre Zähne reinigen. Leider besteht hier eine Diskrepanz zwischen