

# Kariesprävention ab dem ersten Tag

## Empfehlungen zur Fluoridgabe bei Säuglingen und Kleinkindern

Die meisten Kinder in Deutschland haben heute kariesfreie Zähne. Dank vielfältiger Vorsorgemaßnahmen ist es im Lauf der letzten drei Jahrzehnte gelungen, die Kariesprävalenz deutlich zu senken. Die Fluoridanwendung trägt wesentlich dazu bei.

In der Vergangenheit gab es in Deutschland unterschiedliche Informationen zur Kariesprävention durch Fluoridanwendung im Säuglings- und frühen Kindesalter. Deshalb haben Vertreter der Fachgesellschaften der Zahnmedizin, der Pädiatrie, Geburtshilfe und Ernährung, der zahnärztlichen Gruppenprophylaxe sowie des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte Handlungshinweise zur Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter erarbeitet. Einen guten Überblick bietet hier die Bundeszahnärztekammer in einer neuen Infografik (siehe Abbildung).

### Was sieht die Empfehlung konkret vor?

Bereits für Säuglinge, Kleinkinder und Vorschulkinder wird die Anwendung von Fluorid in angemessener Dosis empfohlen – je nach Alter des Kindes und der Fluoridzufuhr aus anderen Quellen.

Bis zum Durchbruch des ersten Milchzahns sollen Säuglinge täglich ein Kombinationspräparat mit 0,25 mg Fluorid und 400 – 500 I.E. Vitamin D in Tablettenform erhalten. Nach dem Zahndurchbruch ist es wichtig, das Kind behutsam und allmählich an das Zähneputzen heranzuführen. Die Fluoridgabe kann nun weiterhin mit einer Tablette (400 – 500 I.E. Vitamin D und 0,25mg Fluorid) und Zähneputzen ohne Zahnpasta oder mit geringer Menge fluoridfreier Zahnpasta erfolgen. Alternativ kann täglich eine Tablette

(400 – 500 I.E. Vitamin D) verabreicht und die Zähne bis zu zweimal täglich mit jeweils bis zu 0,125 g Zahnpasta (reiskorngroße Menge) geputzt werden. Achtung: Fluoridhaltige Zahnpasta und Fluoridtabletten keinesfalls kombinieren, um eine Überdosierung mit Fluorid zu vermeiden.

Ab dem Alter von einem Jahr sollen dem Kind von den Eltern oder von Betreuungspersonal, beispielsweise in der Kita, zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta (bis zu 0,125 Gramm) die Zähne geputzt werden. Um eine zu hohe Dosierung zu vermeiden und gründliches Reinigen sicherzustellen, sollte das Auftragen der Zahnpasta wie auch das Putzen selbst von den Erwachsenen übernommen werden.

Im Alter von zwei Jahren kann die Zahnpastamenge verdoppelt werden (bis zu 0,25 Gramm, erbsengroße Menge). Auch jetzt sollte die Dosierung noch von den Eltern oder von Betreuungspersonen vor-

genommen werden. Allerdings putzt das Kind zunehmend unter Anleitung selbst, um das richtige Zähneputzen zu lernen. Eltern und Betreuungspersonal putzen lediglich nach.

### Effektive Kariesprävention umfasst mehr

Die Entstehung von Karies ist multifaktoriell bedingt. Eine zahngesunde Ernährung und die konsequente Vermeidung von zuckerhaltigen Getränken in Säuglingsflaschen und von Dauernuckeln sind daher weitere wichtige Aspekte bei der Vermeidung von Karies im frühen Kindesalter. Im Rahmen pädiatrischer und zahnärztlicher Früherkennungsuntersuchungen können Eltern zur Kariesprophylaxe, zu möglichen Fluoridanwendungen sowie zu zahnschonender Ernährung und Mundhygiene in den verschiedenen Altersstufen beraten werden.

Redaktion BLZK

### Kariesprävention mit Fluorid im Säuglings- und frühen Kindesalter

Geburt bis zum ersten Zahn	Ab Zahndurchbruch bis 12 Monate	12 bis unter 24 Monate	2 bis 6 Jahre
Täglich 1 Tablette	Bis zu 2 x täglich Zähne putzen		2 bis 3 x täglich Zähne putzen
• mit Fluorid und Vitamin D	Entweder • mit oder ohne Zahnpasta ohne Fluorid	Oder • mit fluoridhaltiger Zahnpasta* in Reiskorngröße	• mit fluoridhaltiger Zahnpasta* in Erbsengröße
	• 1x täglich Tablette mit Fluorid und Vitamin D	• 1 x täglich Tablette mit Vitamin D	• Eltern und Kita dosieren. • Kind lernt das Putzen, Eltern putzen die Zähne nach.

\* Fluoridhaltige Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid

Quelle: BLE 2021 / www.gesund-ins-leben.de / BZÄK