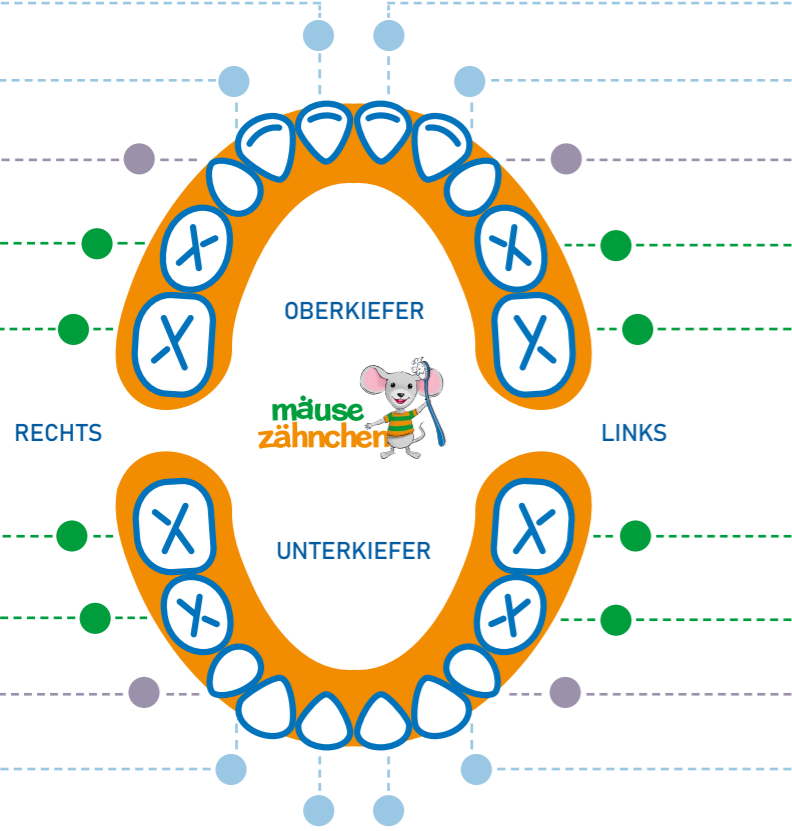


” DAS SIND MEINE ERSTEN ZÄHNCHEN!

VORNAME .....

DAS BIN ICH

DATUM .....



UND SO WAR DAS ZAHNEN FÜR MICH UND MEINE ELTERN :) .....



1

Hier finden Sie Wissenswertes zum Thema **Zahnpflege ab dem ersten Zahn**: [www.agz-rnk.de/baby/vorsorge-baby/zahnpflege-erster-zahn](http://www.agz-rnk.de/baby/vorsorge-baby/zahnpflege-erster-zahn)



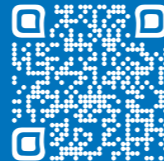
2

Hier finden Sie Wissenswertes zum Thema **Erster Besuch beim Zahnarzt**: [www.agz-rnk.de/baby/vorsorge-baby/erster-besuch-beim-zahnarzt](http://www.agz-rnk.de/baby/vorsorge-baby/erster-besuch-beim-zahnarzt)



3

Hier finden Sie Wissenswertes zum Thema **Frühkindliche Karies**: [www.agz-rnk.de/baby/besondereheiten-im-babymund/fruehkindliche-karies](http://www.agz-rnk.de/baby/besondereheiten-im-babymund/fruehkindliche-karies)



4

Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema **Fluoride**: [www.agz-rnk.de/mundzaehne/vorsorge/fluoride](http://www.agz-rnk.de/mundzaehne/vorsorge/fluoride)

© 2021 Projekt Mäusezähnen. Alle Rechte vorbehalten.

# FLUORID EMPFEHLUNGEN



## KARIES UND FLUORIDE

Durch häufigen Verzehr von zuckerhaltigen Produkten entsteht dort, wo die Zähne von Zahnbelag bedeckt sind, Karies. Ursache hierfür sind Bakterien, die im Zahnbelag den Zucker in Säure umwandeln. In Deutschland haben die meisten Kinder ein kariesfreies bleibendes Gebiss. Die Milchzähne sind im Gegensatz dazu weitaus mehr von Karies betroffen. Säuglinge und Kleinkinder haben, bedingt durch den weicheren Zahnschmelz, ein erhöhtes Kariesrisiko.

Fluorid ist ein bedeutender Faktor bei der Kariesvermeidung. Fluorid stärkt die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes gegen Säuren, macht den Zahn härter und reduziert somit das Risiko für Karies. Fluoride können selbst kleine, beginnende Zahndefekte, die mit bloßem Auge noch gar nicht sichtbar sind, reparieren. Schon kurz nach der Geburt werden Sie als Eltern vor die Frage gestellt, wie Sie ihren Säugling zukünftig vor Karies schützen möchten.

### ZAHNPFLEGE AB DEM ERSTEN ZAHN

Ab der zweiten Lebenswoche wird der Bedarf ihres Babys mit Vitamin D und Fluorid durch die Gabe einer Tablette gedeckt. Mit Durchbruch des ersten Zähnchens, sollte mit dem Zähneputzen begonnen werden. Legen Sie ihr Baby, anfangs zu einem günstigen Zeitpunkt, auf den Wickeltisch oder in den Schoß und putzen Sie behutsam die Zähne.

Ob Sie mit einer Zahncreme mit oder ohne Fluorid putzen, hängt von der bevorzugten Variante ab (s. Schaubild). Mit zunehmendem Alter dürfen die Kinder selbst putzen, nachputzen sollten Sie jedoch bis das Kind ca. 8 Jahre alt ist.

### EINHEITLICHE EMPFEHLUNGEN ZUR KARIESPRAVENTION IM SÄUGLINGS- UND FRÜHEN KINDESALTER

Während es in der Vergangenheit parallel existierende Empfehlungen für die Fluoridierung gab, gibt es nun auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse neue Handlungsempfehlungen.

Sie wurden sowohl von Vertretern der Zahnärzte, der Geburtshilfe, der Ernährung, der Kinder- und Jugendärzte sowie dem Bundesinstitut für Risikobewertung erstellt.

Die Höhe folgender Fluoridangaben und die Art der Anwendung richtet sich nach dem Alter des Kindes und der Fluoridzufuhr aus anderen Quellen\* und sollte nicht überschritten werden. Daher empfehlen wir Ihnen als Eltern die Zahncreme in der angegebenen Menge (Reiskorngröße/Erbsengröße) zu dosieren und dies nicht den Kindern zu überlassen.

Eine zu hohe Dosierung von Fluorid über einen längeren Zeitraum in jungen Jahren kann zu einer Mineralisationsstörung (weiße bis bräunliche Flecken) im Zahnschmelz führen. Aus diesem Grund ist



Zahncremes mit Frucht- oder Bonbongeschmack sollten vermieden werden, um den Kindern nicht den Anreiz zum Herunterschlucken zu geben.

Da Fluoride in erster Linie lokal auf dem Zahn wirken, ist es nicht schlimm, wenn Kleinkinder die Zahnpasta nicht vollständig ausspülen können. Vorausgesetzt die Menge und Dosierung stimmt.



eine Fluoridanamnese (Überprüfung aller Fluoridquellen) durch den Kinderarzt bei der U5 oder den Zahnarzt bei der ersten Früherkennungsuntersuchung zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat zu empfehlen.

Die Vertreter aller beteiligten Gesellschaften raten davon ab, eine Tablettenfluoridierung mit einer fluoridierten Zahnpasta zu kombinieren. Wird eine fluoridierte Zahnpasta benutzt, sollten



\* Lebensmittel enthalten in der Regel wenig Fluorid. Mineralwasser und Trinkwasser können aber zur Fluoridzufuhr beitragen. Um die Tageshöchstmenge nicht zu überschreiten, wird ein Wasser mit einem Fluoridgehalt von unter 0,3mg/l empfohlen. Der Fluoridgehalt des Trinkwassers im Rhein-Neckar-Kreis liegt unter diesem Wert und muss nicht beachtet werden. Da Speisen im Säuglingsalter nicht, oder nur ganz wenig gesalzen werden sollten, ist dies ebenfalls nicht als Fluoridquelle zu beachten.

keine Fluoridpräparate mehr eingenommen werden (s. Schaubild; ab dem ersten Zahn bis zum ersten Geburtstag). Karies ist keine Fluoridmangelerkrankung. Genauso wichtig für die Kariesverhütung sind daher zusätzlich eine ausgewogene sowie zuckerarme Ernährung, das Vermeiden zuckerhaltiger Getränke in Säuglingsflaschen (besonders das Dauernuckeln an der Flasche) und die regelmäßige zahnärztliche Kontrolle.

**AB GEBURT BIS ZUM 1. ZAHN**  
Täglich 1 Kombitablette Fluorid mit Vitamin D

1x

**AB DEM 1. ZAHN BIS ZUM 1. GEBURTSTAG**

**ZAHNREINIGUNG**  
1-2 x mit fluoridfreier Zahnpasta oder ohne Zahnpasta  
+  
1x täglich  
1 Kombitablette  
Fluorid mit Vitamin D



**ZAHNREINIGUNG**  
1-2 x mit fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm)  
reiskorngroße Menge  
+  
1x täglich  
1 Vitamin D Tablette



**AB DEM 1. BIS ZUM 2. GEBURTSTAG**  
2x tägl. Zahnreinigung mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm)

2x

**AB DEM 2. BIS ZUM 6. GEBURTSTAG**  
2-3 x tägl. Zahnreinigung mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm)

2-3 x

- Kombitablette Fluorid + Vitamin D, täglich
- Tablette mit Vitamin D, täglich
- Reiskorngröße entspricht der Größe eines Reiskorns [0,125 Gramm]
- Erbsengröße entspricht der Größe einer Erbse [0,25 Gramm]

