

FLUORIDE

In der Zahnprophylaxe spielt neben gesunder Ernährung und konsequenter Mundhygiene auch die regelmäßige Verwendung von Fluoriden eine große Rolle. Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg weiß, warum Fluoride so wichtig sind.

Was muss man tun, um bis ins hohe Alter die eigenen Zähne zu behalten?

Bischof: Die Zahnprophylaxe beruht auf drei Pfeilern. Neben einer gesunden und weitgehend zuckerfreien Ernährung müssen unsere Zähne regelmäßig mit der richtigen Technik geputzt werden. Wir empfehlen die leicht erlernbare Rot-Weiß-Technik, zwischendurch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi und natürlich Schutz durch Fluoride.

Was sind Fluoride?

Bischof: Fluoride sind natürliche Spurenelemente und gehören somit zu den lebensnotwendigen Bestandteilen unseres Körpers, die täglich aufgenommen werden müssen.

Wo kommen Fluoride vor?

Bischof: Fluoride kommen in Form vieler Mineralien in der Natur vor. Es gibt auch fluoridhaltige Nahrungsmittel wie zum Beispiel: Fische, Schalentiere oder Tee. Sie enthalten aber nur sehr geringe Fluoridmengen. Heute wird im Handel fluoridiertes Speisesalz angeboten und selbstverständlich sollte immer fluoridierte Zahnpasta verwendet werden.

Was bewirken Fluoride?

Bischof: Fluoride erhöhen den Widerstand des Zahnschmelzes gegen die Entwicklung von Karies deutlich.

Warum brauchen unsere Zähne diese Fluoride so notwendig?

Bischof: Durch Fluoride wird an der Zahnoberfläche eine widerstandsfähige Schutzschicht gebildet, die die Zähne vor der Säure, die Bakterien bei Zuckerkonsum bilden, schützt. Fluorid hat eine starke Anziehung zum Kalk des Zahnes und wirkt ununterbrochen. Wird durch die Säurebildung dem Zahn Kalk entzogen, findet mit Hilfe des Fluorids gleichzeitig wieder eine Wiederverkalkung statt.

Haben diese Fluoride auch eine direkte Wirkung auf die Bakterien?

Bischof: Fluoride hemmen ein bestimmtes Enzym der Bakterien und senken dadurch die Zuckeraufnahme der Bakterien. Gleichzeitig wird auch der Zuckerabbau der Bakterien gehemmt und so die Säureproduktion verringert.

Haben Fluoride Nebenwirkungen?

Bischof: Nebenwirkungen können nur entstehen, wenn man jahrelang täglich eine Überdosis Fluorid schluckt. Dies ist bei uns in Vorarlberg eigentlich nur bei offensichtlichem Missbrauch möglich.

Wie zeigen sich diese Nebenwirkungen?

Bischof: Eine leichte Nebenwirkung kann bei einer minimalen Überdosierung mit der vier- bis sechsfachen empfohlenen Fluoridmenge pro Tag über die ersten 8 Jahre

hinweg auftreten. Hier zeigt sich ein „nebliger Film“ auf dem Zahn, weil die Oberfläche des Zahnes zu stark verkalkt ist. Diese Form tritt nur bei Kindern auf und verschwindet normalerweise im Alter von 18 -20 Jahren wieder.

Gibt es noch andere Nebenwirkungen?

Bischof: Bei der zehnfachen bis zwölffachen Fluorideinnahme pro Tag über Jahre hinweg kann es während der ersten 8 Lebensjahre zu einer auffallenderen Nebenwirkung kommen. Sie äußert sich in bräunlichen Fluoridflecken, die nicht mehr verschwinden. Diese Form findet man nur in heißen, südlichen Ländern wie z. B. in Kenia mit hohem Fluoridgehalt (über 4mg/l) im Trinkwasser, wenn gleichzeitig sehr viel Wasser getrunken wird. Lebensbedrohliche Wirkungen könnten theoretisch ab einer Fluoriddosis von der zweihundertfachen von uns empfohlenen Fluoridmenge auftreten. Dies ist aber in den letzten 30 Jahren unserem Wissen nach nirgendwo auf der Welt passiert.

Welche Dosierung wird von Ihnen empfohlen?

Bischof: Wir empfehlen ab dem 1. Zahn zweimal täglich Zähneputzen mit einem erbsengroßen Stück Kinderzahnpaste, das entspricht etwa 0,1 mg Fluorid pro Anwendung und somit einer völlig unbedenklichen Menge, auch wenn das Kind die Zahnpaste schluckt. Ab dem 2. Lebensjahr sollte man zusätzlich fluoridiertes Kochsalz verwenden. Ab 4 Jahren ist es empfehlenswert Juniorzahnpaste (ca. 0,3 mg Fluorid pro Anwendung) zu benutzen. Ab dem Schulalter ist es von Vorteil 1x wöchentlich ein Fluorid-Gel zu verwenden. Grundsätzlich gilt: Fluorid häufig niedrig dosiert ist viel besser als einmal pro Tag hoch dosiert. Ihre Zähne werden es ihnen danken.