

04.12.2007 - 14:34 Uhr

## Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft: Fluoride - ein wirksamer Schutz vor Karies

Bern (ots) -

Karies ist in der Schweizer Wohnbevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich zurückgegangen. Einen wesentlichen Anteil hat die von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfohlene Vorbeugung durch Fluoride: Diese härten den Zahnschmelz und machen ihn widerstandsfähiger gegen die Säuren, die von den Bakterien der Plaque produziert werden. Sie können eine beginnende Karies sogar stoppen.

Der verbreitete Einsatz von Fluoriden ist der Hauptgrund für den Kariesrückgang während den letzten Jahrzehnten in der Schweiz und in vielen industrialisierten Ländern weltweit. Fluoride härten den Zahnschmelz und machen ihn widerstandsfähiger gegen die Säuren, die von den Bakterien der Plaque produziert werden.

Zur Vorbeugung sollten neben einer zahnbewussten Ernährung und einer guten Mundhygiene regelmässig fluoridhaltige Produkte benutzt werden.

Fluoride wirken direkt auf den Zahnschmelz, indem sie:

- a) den Widerstand des Zahnschmelzes gegen Säuren erhöhen
- b) die Entkalkung des Zahnschmelzes verlangsamen
- c) die Wiedereinlagerung von Mineralien in bereits entkalkten Schmelz fördern, so dass eine beginnende Karies gestoppt werden kann.

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft empfiehlt deshalb regelmässiges Zähnebürsten mit fluoridierten Zahnpasten und Gelées sowie die Benützung von fluoridiertem Speisesalz in der Küche und am Tisch (JuraSel mit grünem Streifen).

Bei Kleinkindern sollten die Zähne vom Durchbruch des ersten Milchzahnes an mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (0,025 % Fluorid) gebürstet werden. Dabei genügt ein "Tupfen" fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Nach dem 2. Geburtstag ist das Zähnebürsten zweimal täglich durchzuführen. Vom Durchbruch des ersten bleibenden Backenzahns an (spätestens ab 6 Jahren) soll eine Junior- oder eine normale Erwachsenenzahnpaste mit bis 0,15 % Fluorid verwendet werden.

Erwachsene reinigen ihre Zähne am Besten nach jeder Mahlzeit mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, im Minimum aber zweimal täglich. Einmal täglich muss die Reinigung zur Plaqueentfernung besonders gründlich sein. Nach dem Zähnebürsten ausspucken, aber nicht mit Wasser spülen: So erreicht man eine noch bessere Wirkung der Fluoride!

Kontakt:

Felix Adank  
Presse- und Informationsdienst SSO  
Tel. +41/31/310'20'80

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100007849/100550735> abgerufen werden.