



## Fluoridierung bei Kindern - aktuelle Empfehlungen

### Welche Zahnpasta für welches Alter?

Ab Geburt des Kindes ist die Verabreichung von Vitamin D wichtig, die Fluoridgabe in Kombination mit Vitamin D in Tablettenform optimal.

Ab Durchbruch des ersten Milchzahnes (ca. 6.Lebensmonat) geben Sie Ihrem Kind Vitamin D-Tabletten ohne Fluoridzusatz weiter und putzen die Zähne stattdessen zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit 1.000ppm Fluorid.

Vom 2.-6. Geburtstag sollten die Kinder bis zu 3x täglich ihre Zähne mit einer erbsengroßen Menge einer Zahnpasta mit 1.000ppm Fluorid putzen.

Ab dem 6. Geburtstag sollten die Zähne mit einer Zahnpasta geputzt werden, die 1.450ppm Fluorid enthält (Juniorzahncreme oder Erwachsenenzahncreme, je nach Aroma).

Alter	Fluorid-konzentration	Häufigkeit	Menge	Beispielprodukt
erster Zahn bis 2. Geburtstag	1000ppm	2x täglich	reiskorngroß	Elmex Kinder Zahnpasta
alternativ	500ppm	2x täglich	erbsengroß	Elmex Baby Zahnpasta
2.-6. Geburtstag	1000ppm	2x täglich	erbsengroß	Elmex Kinder Zahnpasta
ab dem 6. Geburtstag	1450ppm	2x täglich	erbsengroß bis volle Bürste	Elmex Junior Zahnpasta

*Quelle: Tomba KJ, Twetman S, Splitt C et al. Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in children: An updated EAPD policy document. EUR Arch Paediatr Dent 2019; 20:507-516.*

### Fluoridiertes Speisesalz

Sobald das Kind gemeinsam mit den Eltern isst, sollte es in den Genuss von fluoridiertem Speisesalz gelangen. Die in Studien nachgewiesene Karieshemmung bei einer mit fluoridiertem Speisesalz zubereiteten Hauptmahlzeit liegt bei 66%.

### Mundspüllösungen

Diese können nach dem 6. Geburtstag verwendet werden. Bei Kindern sollte darauf geachtet werden, dass es sich um alkoholfreie Lösungen handelt.