



# KROKOS INFOBRIEF

## Thema Fluoride und Fluorose



**Fluorid** ist ein Salz, das beim Menschen vor allem in Knochen und Zähnen als Spurenelement vorkommt und deren Festigkeit unterstützt. Es ist jedoch nur in geringen Mengen in den meisten Lebensmitteln enthalten. Höhere Mengen finden sich beispielsweise in Fisch, Innereien und Schwarztee.

Fluorid ist auch im Mineral- und Trinkwasser enthalten, allerdings ist der Fluoridgehalt im Trinkwasser in vielen Regionen Österreichs zu gering. Aus diesem Grund gibt es fluoridiertes Speisesalz als Alternative zum Kochen.

Fluorid ist besonders wichtig in Zahnpasten, da es den Zahnschmelz, also die äußere Schicht des Zahnes widerstandsfähiger gegen Karies macht. Die richtige Dosierung ist jedoch entscheidend.

- 🦷 *Ab dem ersten Milchzahn sollte man zweimal täglich eine erbsengroße Menge einer speziellen Baby-Zahnpasta (mit 500 ppm Fluorid) oder eine reiskorngroße Menge einer Kinder-Zahnpasta (mit 1000 ppm Fluorid) verwenden.*
- 🦷 *Ab dem zweiten Geburtstag empfiehlt es sich, zweimal täglich eine erbsengroße Menge Kinder-Zahnpasta (mit 1000 ppm Fluorid) zu verwenden.*

Manche Zahnpastenhersteller werben immer wieder mit fluoridfreien (Kinder-)zahnpasten und warnen vor den Risiken von Zahnschmelzstörungen durch eine zu hohe Fluoridzufuhr = **Fluorose**.

Stattdessen versprechen sie besseren Schutz durch Inhaltsstoffe wie z.B. "flüssigen Zahnschmelz". Allerdings bieten diese Mineralien dem Zahnschmelz keinen zusätzlichen Schutz, da sie bereits im Speichel vorhanden sind. Der Speichel repariert die Zähne größtenteils auf natürliche Weise. Erst wenn dieses Reparatursystem überfordert wird, treten tatsächliche Schäden an den Zähnen auf.



**Fluorid** hingegen bietet zusätzlichen Schutz, da es den Zahnschmelz stärkt und die Oberfläche des Zahnes widerstandsfähiger gegen Säuren macht. Zudem hemmt Fluorid den bakteriellen Stoffwechsel und die damit verbundene Säurebildung durch Bakterien.

Eine echte, ausgeprägte Fluorose kommt aber in Österreich extrem selten vor, da eine enorme Überdosierung an Fluoriden dafür notwendig ist. Wenn überhaupt, dann sieht man höchstens einzelne, harmlose, weißliche Flecken im Zahnschmelz. Wenn man obige Dosierungsempfehlung einhält, ist aber auch das unwahrscheinlich.