

## **Patientenbrief                      Fluoride – nein Danke?**

Zahnkaries und auch Zahnfleischerkrankungen entstehen durch Bakterien, besonders durch Streptokokken und Lactobazillen. Diese werden von Menschen zu Menschen übertragen und lagern sich im Zahnbelag ab, wo sie optimale Voraussetzungen zur Vermehrung finden.

Bakterien scheiden Stoffe ab, Säuren und Toxine, die für die Entstehung von Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnbetterkrankungen ursächlich sind.

Der Zahnschmelz wird angegriffen, wenn der Speichel sauer wird und Säurewert unter einen pH- Wert von 5,7 sinkt. Das Zahnbein leidet bereits bei einem Säurewert von 6,0 und der Wurzelzement bei einem pH- Wert von 6,6.

Es ist bekannt, dass sich die Karies durch effektive Mundhygiene, regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen, Ernährungslenkung und Schmelzkonditionierung reduzieren und verhindern lässt.

Die effektivsten Schmelzhärter sind die Fluoride!

- Sie beeinflussen die Bakterien und stören ihren Stoffwechsel
- Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung
- Sie bestimmen das Gleichgewicht der Mineralisation
- Sie machen den Schmelz widerstandsfähig gegen Säuren.

Jeder, ob Kind oder Erwachsener, kann den Zahnschmelz mit Fluoriden säurefester machen. Entscheidend ist die Gesamtmenge an Fluoriden, die man täglich aufnimmt. Um Überdosierungen zu vermeiden, wird heute eine **Fluoridbilanz** gefordert. Auf natürlichem Wege nehmen wir Fluoride durch Trinkwasser, Mineralwasser, Tee und Fisch auf. Auch wird heute nicht nur jodiertes Speisesalz, sondern auch fluoridiertes Salz zum Backen und Kochen angeboten.

Unserem Trinkwasser werden, wie überall in Deutschland, keine Fluoride zugesetzt. Der natürliche Gehalt an Fluoriden liegt in Stolberger Trinkwasser unter 0,1 mg/l.

**Die Einnahme von Fluoriden in Form von Tabletten richtet sich bei Kindern nach den individuellen Pflege- und Eßgewohnheiten.**

Auf eine Überdosierung ist zu achten. Es können Veränderungen am Schmelz entstehen.

In dieser Praxis wird die individuelle Dosis zur Kariesvorbeugung ermittelt.

Bei Erwachsenen ist es sinnvoller, die Fluoride durch Gelees, Spülungen oder Lacken direkt auf den Zahn zu bringen.

Bei Kindern und Jugendlichen übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die lokale Fluoridierung in der Individualprophylaxe.

**Vorbeugen – wie auch immer – ist verantwortungsvoll und gut.  
Wie bei vielem macht´s die Dosis.**