

Fluoridgabe im Kleinkindalter

Tabletten oder Zahncreme?

Foto: DGK



(pgk) Karius und Baktus, die beiden bösen Kobolde, kommen spätestens im Kindergarten zur Sprache. Doch was tun bis dahin? Wie schütze ich mein Baby? Bereits mit dem ersten Zahn entsteht die Gefahr von Karies.

Fluoride sind ein wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe. Sie härten den Zahnschmelz und haben eine positive Wirkung auf die Zahnoberflächen. Dadurch können sich die Bakterien nur schwer dort anheften, vermehren sich weniger und der Zahnbelag entsteht langsamer. Als natürliche Spurenelemente sind Fluoride im Trinkwasser und in verschiedenen Lebensmitteln enthalten. Diese natürlichen Quellen reichen jedoch für die Deckung des Bedarfs nicht aus. Daher sind die Salze in fast allen Zahncremes enthalten. Die Schutzwirkung der Fluoride ist unbestritten, und daher sind sich Kinderärzte und Zahnärzte darin einig, dass bereits Säuglinge ausreichend damit versorgt werden müssen. Nur wie diese Versorgung aussehen sollte, darüber gibt es in der Fachwelt unterschiedliche Ansichten.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte empfiehlt, von Geburt an bis ins Alter von drei Jahren Fluoride in Form von Tabletten oder Tropfen zu verabreichen (im ersten Jahr in Kombination mit Vitamin D zur Rachitisprophylaxe und für das Knochenwachstum). Diese frühe Gabe soll die Zahnhärtung bereits in der Phase des Zahnaufbaus unterstützen. Ab dem ersten Zahn sollte das Kind zusätzlich in die tägliche Zahnpflege eingewiesen werden. Dabei sollten Eltern ihren Kindern die Zähne entweder ohne Zahnpasta oder mit einer fluoridfreien Creme putzen, um Überdosierungen zu vermeiden. Bei den Aller kleinsten reinigt man die Zähne am besten mit einem feuchten Wattestäbchen. Sind schon mehrere Zähne vorhanden, können diese mit einer Kinderzahnbürste geputzt werden. Erst nach Absetzen der Tabletten sollen Kinder dann eine fluoridhaltige Zahncreme verwenden.

Zahnärztliche Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) raten dagegen dazu, keine Fluoridtabletten zu verwenden. Vor dem sechsten Lebensmonat ist aus Sicht der Zahnärzte keine Fluoridierung notwendig. Erst mit dem ersten Milchzahn empfiehlt sich täglich einmaliges Zähneputzen mit einem erbsengroßen Stück fluoridhaltiger Kinderzahncreme, die nicht mehr als 500 ppm Fluorid enthält. Fruchtgeschmack ist unangebracht, da Kleinkinder die Zahncreme so eher schlucken. Ab dem zweiten Lebensjahr sollten Eltern dem Kind zweimal täglich auf diese Weise die Zähne putzen. Die Zahnärzte begründen ihre Empfehlung mit Studien, die zeigen, dass eine lokale Behandlung von Fluoriden, also ein direktes Auftragen auf den Zahn, wirkungsvoller ist als eine Tablettengabe. Außerdem befürchten sie, dass durch die Verwendung von Fluoridtabletten die Gefahr einer erhöhten Aufnahme bestehe. Diese kann zu dem Problem der Dentalfluorose, weißlichen bis hin zu bräunlich-gelben Flecken im Zahnschmelz, führen.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass eine individuelle Fluorid-Anamnese des Kindes vom Zahnarzt erstellt wird. Stellt der Zahnarzt beispielsweise ein hohes Kariesrisiko fest, sind Fluoridtabletten weiter sinnvoll. Gehen Sie daher mit Ihrem Kind auch ruhig schon sehr früh und regelmäßig zum Zahnarzt. Zu Beginn passiert ja nichts Schlimmes. Und so erlebt es die Atmosphäre dort sehr unbeschwert und gewinnt Vertrauen, das für eventuell später auftretende Zahnprobleme wichtig ist.