**Kariesvorbeugung: Fluoridsalz ist eine bewährte und sichere Basisprophylaxe**

Vor kurzem haben die zahnmedizinischen Fachgesellschaften (Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung, Deutsche Gesellschaft für Präventivzahnmedizin) und die Bundeszahnärztekammer eine Stellungnahme zur Sicherheit von fluoridhaltiger Zahnpasta veröffentlicht (1,2). Anlass war, dass das Unternehmen Dr. Wolff, Bielefeld, mit seiner Werbung für das Produkt Karex Verbraucher bezüglich der Sicherheit von Fluoriden beunruhigt. Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) schließt sich den Positionen der Fachgesellschaften und der BZÄK an und informiert gemeinsam mit ihrem Sprecher Professor Stefan Zimmer, Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke, ergänzend über die Sicherheit und Bedeutung der Fluoridsalzprophylaxe.

**Fluoridsalz als Basisprophylaxe**

Seit über 25 Jahren bewährt sich in Deutschland fluoridiertes Speisesalz als Maßnahme zur Kariesvorbeugung. „Fluoridsalz hat den Stellenwert einer Basisprophylaxe“, betont Professor Zimmer. Eine kürzlich publizierte Studie aus Gambia (3) konnte zeigen, dass durch die Verwendung von Fluoridsalz in der Gemeinschaftsverpflegung die Entstehung neuer Karies bei Vorschulkindern um 66,3 Prozent sank. Fluoridiertes Speisesalz ist im Handel in der Kombination mit Jod erhältlich. Pro kg Salz sind 310 mg Fluorid enthalten. Professor Zimmer erklärt: „Das mit Fluorid angereicherte Salz bietet viele Vorteile: Zum einen kann die Prophylaxe nicht vergessen werden, wenn im Haushalt ausschließlich Fluoridsalz verwendet wird und zum anderen ist es eine preiswerte Möglichkeit, die Zähne vor Karies zu schützen. Entscheidend ist, dass fluoridiertes Speisesalz täglich und wiederholt zum Würzen der Speisen eingesetzt wird.“ Die Fluoride im Salz wirken vor dem Verschlucken lokal durch den direkten Kontakt mit der Zahnoberfläche. Die Fluoridkonzentration im Speichel erhöht sich für bis zu 30 Minuten und schützt dadurch schon beim Essen vor Karies. Was Eltern beachten sollten: Bei einem Kleinkind, das Fluoridtabletten erhält, sollte die Gabe dieser beendet werden, sobald das Kind zunehmend an der gemeinsamen Familienkost teilnimmt und im Haushalt vorrangig fluoridiertes Speisesalz verwendet wird.

**Überdosierung durch Fluoridsalz?**

„Eine Überdosierung mit Fluorid durch fluoridiertes Speisesalz ist nicht zu befürchten“, sagt Professor Zimmer. Das im Haushalt verwendete Salz trage nur zu etwa 20 Prozent zu der gesamten Salzaufnahme bei. Dadurch nähmen Erwachsene etwa 0,4 bis 0,6 mg Fluorid pro Tag und Kinder 0,1 bis 0,3 mg Fluorid pro Tag über das fluoridierte Salz auf. Die Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine angemessene tägliche Fluoridzufuhr liegen für Erwachsene bei 3,1 bis 3,8 mg und für Kinder (ab einem Alter von 12 Monaten) und Jugendliche in einem Bereich von 0,7 bis 2,9 mg. Eine akute Fluoridintoxikation ist nicht möglich, da die akut toxische Dosis für Speisesalz (NaCl) bei Erwachsenen circa 200 g Salz beträgt, bei Säuglingen und Kindern deutlich weniger. Die niedrigste akut toxische Fluoriddosis (5 mg/kg Körpergewicht) würde für ein Kleinkind theoretisch erst mit 240 g fluoridiertem Speisesalz erreicht, bei Erwachsenen mit 1,1 kg Salz.

**Fluoridvorkommen in natürlichen Lebensmitteln**

In Spuren kommen Fluoride in der Natur überall vor. Daher sind sie auch in Lebensmitteln, beispielweise in Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser) sowie in pflanzlichen Produkten (Vollkornprodukte, Nüsse) und außerdem in schwarzem und grünem Tee, zu finden. Viele Fischarten sind von Natur aus fluoridreich. „Generell reicht die Menge an natürlichen Fluoriden aber nicht für eine wirksame Kariesvorbeugung aus“, erklärt Professor Zimmer. Deshalb sollten dem Körper zusätzlich Fluoride zugeführt werden: zum einen über fluoridhaltige Zahnpasta, in Einzelfällen sowie nach ärztlicher Absprache über Lacke, Gelees und Mundspüllösungen und zum anderen über fluoridiertes Speisesalz.

*3.911 Zeichen mit Leerzeichen*

**Über die Informationsstelle für Kariesprophylaxe**

Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe setzt sich seit 1991 durch die Zusammenarbeit mit Zahn- und Kinderärzten sowie öffentlichen Gesundheitsdiensten für eine breitere Verwendung von Fluoriden, insbesondere von fluoridiertem Speisesalz, als eine wirkungsvolle Komponente der Kariesvorbeugung ein. Dadurch soll erreicht werden, dass Kinder und Jugendliche mit gesunden Zähnen aufwachsen und bei Erwachsenen auch weiterhin ein starkes Bewusstsein für die Zahngesundheit verankert wird.

**Quellen:**

1. Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ), Deutsche Gesellschaft für Präventivzahnmedizin (DGPZM), Bundeszahnärztekammer (BZÄK): Position: Kariesprophylaxe mit Zahnpasten, Januar 2018
2. Bundeszahnärztekammer (BZÄK): Position: Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta ist sicher und schützt vor Karies, Januar 2018
3. Jordan A.R. et al. (2017) Caries-Preventive Effect of Salt Fluoridation in Preschool Children in The Gambia: A Prospective, Controlled, Interventional Study. Caries Res; 51:596-604

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Laura Zimmer, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

www.kariesvorbeugung.de