

Für schöne und gesunde Zähne

6 Fakten über Fluoride



Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus räumt Vorurteile über das umstrittene Spurenelement aus



Es schützt vor Karies – deshalb steckt es in guten Zahncremes: Fluorid. Viele Menschen aber sind verunsichert und denken, der Stoff sei giftig und verursache Krankheiten. Unser Experte klärt auf.

1 Fluorid ist nicht das Gleiche wie Fluor

► In vielen Diskussionen zur Zahngesundheit schwimmt die Trennung zwischen Fluor und Fluorid. Bei Fluor handelt es sich um ein hochgiftiges Gas. Erst in Verbindung mit Natrium oder Kalzium entstehen Fluoride. Diese Stoffe haben ganz andere Eigenschaften.

2 Fluoridhaltiger Zahnschmelz schützt vor Säure

► Gelangen zum Beispiel durch Zucker Säuren an den Zahnschmelz, lösen sich seine Mineralien, es entstehen poröse Stellen. Fluoride bewirken, dass die gelösten Mineralien wieder in den Zahnschmelz eingelagert werden und ihn dadurch schützen und stabilisieren.

3 Fluoride sorgen für Stabilität im Körper

► Rund zwei bis fünf Gramm Fluoride lassen sich im menschlichen Organismus von Natur aus finden – vor allem in den Knochen und Zähnen. Das Spurenelement sorgt

dafür, dass Knochen und Zähne stabil sind und bleiben.

4 Fluoride wirken negativ auf schädliche Bakterien

► Sie bilden auf dem Zahnschmelz eine Oberfläche, an der Bakterien nur schlecht haften bleiben. Außerdem dringen sie in die Bakterien ein, stören deren Stoffwechsel und hemmen dadurch die Produktion von zahnschädlicher Säure.

5 Fluoride können weiße Flecken verursachen

► Kinder, die bis zu ihrem sechsten Lebensjahr zu viel davon zu sich nehmen, bekommen oft weiße Fle-

cken auf dem Zahnschmelz, er bildet sich auch manchmal ungleichmäßig aus. Zahnärzte empfehlen, Fluoridtabletten nur unter ärztlicher Anleitung zu nehmen.

6 Fluorid kommt in unserer täglichen Nahrung vor

► Zu den Hauptlieferanten zählen fluoridiertes Salz, Mineralwasser, schwarzer und grüner Tee sowie Fisch und Sojaprodukte. Aus diesem Grund erstellen Ärzte beispielsweise bei Kindern vor einer zahnmedizinischen Behandlung eine so genannte Fluoridanamnese, um eine Überdosierung von vornherein auszuschließen.