

Adressen für Ihre Gesundheit

augsburger-allgemeine.de

Gesunde Zähne mit Fluorid

So schützt man Kinderzähne von Geburt an.

Fluorid spielt ab der Geburt eine wichtige Rolle bei der Zahngesundheit von Kindern. Der Mineralstoff härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Karies. Viele Zahnpasten und Mundspülungen enthalten Fluorid, genauso wie unser Trinkwasser. Selbst wenn man die Milchzähne noch nicht sieht, sind sie schon im Kiefer angelegt und geschützt werden. Tipps für die Fluorid-Versorgung vom Säuglings- bis ins Kleinkindalter:

- Ab der Geburt: Dem Baby einmal täglich eine Tablette mit Fluorid (0,25 mg) in Kombination mit Vitamin D (400-500 Internationale Einheiten) geben. Die meisten Eltern starten damit ab der zweiten Lebenswoche.



Schon die ersten Zähne müssen gut gepflegt werden. Dazu braucht es Fluorid und Vitamin D. Foto: Oksana Kuzmina, stock.adobe.com

- Ab Zahndurchbruch: Sobald der erste Zahn zu sehen ist haben Eltern die Wahl – entweder sie geben Fluorid und Vitamin D weiter als Tablette und putzen die Zähne ohne Zahnpasta oder mit einer Zahnpasta ohne Fluorid. Oder sie verwenden bis zu zweimal täglich eine reiskorngroße Menge Zahnpasta mit Fluorid (1000 ppm) beim Zähneputzen. Dann bekommt das Baby kein Fluorid mehr in Tablettenform, sondern nur noch Vitamin D. Tipp: Die Mini-Menge Zahnpasta lässt sich leichter dosieren, wenn Eltern mit einer Nadel ein kleines Loch in die Schutzfolie über der Tubenöffnung piksen anstatt diese abzuziehen.
- Ab dem ersten Geburtstag: Die Milchzähne sollten zweimal täglich mit einer reiskorngroßen

Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm) geputzt werden.

- Zwei bis sechs Jahre: Die Zähne sollten zwei bis dreimal täglich mit fluoridhaltiger (1000 ppm) Zahnpasta geputzt werden. Dabei wird die Zahnpasta nun erbsengroß dosiert.

Es ist wichtig, sich an die Mengenangaben zu halten, da Fluorid auch überdosiert werden kann. In den ersten acht Lebensjahren entwickeln sich die bleibenden Zähne. Wenn in dieser Zeit Fluorid in zu hohen Mengen aufgenommen wird, können Flecken und Verfärbungen auf den bleibenden Zähnen entstehen. Das passiert aber nur, wenn regelmäßig zu viel Zahnpasta genutzt wird, nicht wenn das ab und zu versehentlich geschieht.

BZfE

Hörgeräte

iffland.hören
Augsburg - Stadtberger Str. 99,
Tel. 0821/51 59 23
Friedberg - Bahnhofstr. 10,
Tel. 0821/267 45 31
Mering - Münchener Str. 7,
Tel. 08233/73 78 85
www.iffland-hoeren.de

Optiker und Optometrist

Prof. Dr. Stephan Degle
DEGLE Augenoptik - Haus des Sehens
Optometrie, Kontaktlinsen, Low Vision
Hoher Weg - 86152 Augsburg
www.degle.de 0821/450520

Mobiler Brillenservice

Optik Petrak
Brillen, Lupen und Lesegeräte
Tel. 0821/512340
www.optik-petrak.de

Optik und Hörakustik

GRONDE Sehen & Hören GmbH
Besser sehen & hören in jedem Alter.
Kinder-Optometrie, vergrößernde Sehhilfen.
Hörgeräte & Gehörschutz, Hausbesuche.
8 x im Raum Augsburg, in Ihrer Nähe.
Tel.: 0821/50 47 920 - www.gronde.eu

Sanitätshäuser

Hessing Sanitätshaus
4 mal in Augsburg und Umgebung
www.hessing-sanitaetshaus.de

Sanitätshaus Sturm GmbH

Blücherstr. 35
86165 Augsburg
Tel. 0821/79 20 81
www.sanitaetshaus-sturm.de

Stein & Mayr

Sanitätshaus - Marienplatz 19
86316 Friedberg
Tel. 08 00/4 34 58 64
Steinundmayr.de - 5 x in Ihrer Nähe

Selbsthilfegruppen

mamazone

Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.,
Wilhelm-Hauff-Str. 34, 86161 Augsburg
Tel. 0821/2684191-0, www.mamazone.de

Zahnheilkunde

Jona-Zentrum

für Kinder- u. Jugendzahnheilkunde
Kinderzahnärztlicher Notdienst
jeden Samstag 10-14 Uhr Bahnhofstr. 7;
86150 Augsburg Tel. 0821/4484770
info@kinderzahnarzt-augsburg.de

Zahntechnik

Dental-Labor Huiss

Zert. Ganzheitlicher Zahnersatz
Augsburg, Hermanstr. 15,
Käufering, Fuggerplatz 2,
Donauwörth, Bäckerstr. 2,
86150 Augsburg Tel. 0821/4484770
☎ 0821/517049 www.dental-huiss.de