

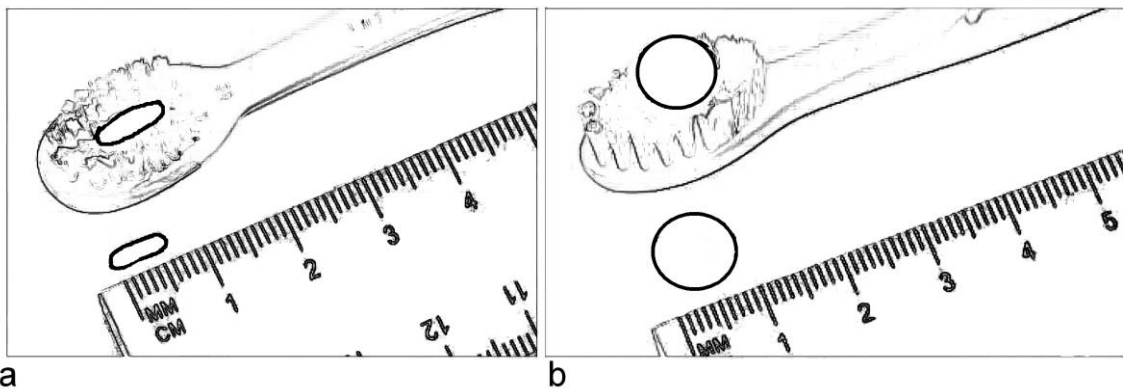


## Aktuelle Empfehlung zur Kariesprävention im Kindes- und Jugendalter

Liebe Eltern,

Zahnkaries ist sowohl im Milchgebiss als auch an den bleibenden Zähnen eine weitgehend vermeidbare Krankheit. In den letzten Jahrzehnten ist die Verbreitung von Zahnkaries bei Kindern deutlich zurückgegangen. Dazu hat die in Deutschland gut etablierte Fluoridprophylaxe entscheidend beigetragen.

1. **Ab der Geburt** wird Fluorid als **tägliche Tablette in Kombination mit Vitamin D empfohlen**, bei Bedarf aufgelöst in einem Löffel Wasser oder Milch.
2. **Ab dem ersten Zahn** empfehlen wir **ein bis zweimal täglich** behutsam die Zähne zu putzen. Ab diesem Zeitpunkt achten Sie darauf Fluorid nur aus einer Quelle zu verwenden:
  - a. Entweder aus einer **reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid**
  - b. *oder* weiterhin in der **Tablette zusammen mit Vitamin D**. In diesem Fall sollten Sie mit fluoridfreier Zahnpasta oder Wasser putzen.
3. **Ab dem ersten Geburtstag** empfehlen wir **zweimal täglich** zu putzen mit einer **reiskorngroßen Menge** Zahnpasta mit Fluorid, **nach dem zweiten Geburtstag** mit einer **erbsengroßen Menge**. Hinzu kann ein drittes Zähneputzen in Krippen oder Kitas kommen.



Dosierung einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste.  
**a reiskorngroße Menge, b erbsengroße Menge.**

In jedem Alter sollten süße Getränke, das Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ vermieden werden. Getränke sollten ab ca. 1 Jahr aus Becher oder Tasse angeboten werden ([www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)). Dies ist eine gemeinsame Empfehlung Kinder- und Jugendärztlicher sowie Zahnärztlicher Fachgesellschaften und Verbände.

### Noch kurz zu Vitamin D bei Ihrem Kind

Nach aktuellen Empfehlungen wird empfohlen Vitamin D **mindestens 1 Jahr** zu geben. Fällt das Ende des 1. Lebensjahres in den Winter empfehlen wir die Gabe bis in den Frühling, der im 2. Lebensjahr liegt zu verlängern.

#### Quellen:

Fluorid: Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter, Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben; Monatsschrift Kinderheilkunde, 2021.

Vitamin D: Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin; <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/das-erste-jahr/richtige-ernaehrung/vitamin-d-mangel-rachitisprohylaxe/>, 2021