

Hallo, ich bin's, dein Kroko!

Benötigen meine Zähne wirklich Fluorid? **Fluorid ist** ein Salz und **als Spurenelement** im Körper vor allem **in Knochen und Zähnen enthalten**. Es sorgt neben anderen Mineralstoffen für die Festigkeit dieser Strukturen. Fluorid kommt in den meisten Lebensmitteln nur in geringen Mengen vor. Am meisten ist es zum Beispiel in Fisch (Sardinen), Innereien und Schwarztee enthalten. Auch Mineral- und Trinkwasser liefert Fluorid. Allerdings ist Trinkwasser in vielen Regionen Österreichs nur sehr gering fluoridhaltig. Daher gibt es seit Jahren auch fluoridiertes Speisesalz, das zum Kochen verwendet werden kann. Ganz wichtig ist Fluorid in Zahnpasten, denn damit wird die Oberfläche der Zähne wesentlich widerstandsfähiger gegen Karies.

Wie bei vielen anderen Dingen kommt es auf die richtige Dosierung an. Abhängig von deinem Alter fängst du mit wenig Fluorid in der Zahnpasta an:

- Ab dem ersten Milchzahn nimmst du zweimal täglich eine erbsengroße Menge einer speziellen Baby-Zahnpasta (mit 500 ppm Fluorid) oder eine reiskorngroße Menge einer Kinder-Zahnpasta (mit 1.000 ppm Fluorid).
- Ab dem zweiten Geburtstag nimmst du zweimal täglich eine erbsengroße Menge Kinder-Zahnpasta (mit 1.000 ppm Fluorid).

Wenn du dich an diese Empfehlung hältst, dann sind deine Zähne optimal vor Karies geschützt.



Informationen:

www.apollonia-noe.at

Dein Kroko