

# Merkblatt zur Fluoridierung/Kariesprophylaxe (Stand 5/22)

Wählen Sie bitte Trinkwasser für Ihr Kind aus, dessen Fluoridgehalt unter 0,3 ppm liegt. Auf dem Etikett findet sich dann keine Fluoridangabe!

Ab dem 2. Lebensjahr sollte die Nahrung mit Speisesalz gesalzen werden, das Fluor enthält.

## Aktuelle Empfehlungen nach Lebensalter:

Geburt bis zum 1. Zahn: 500 i.E. Vit.-D mit 0,25mg Fluorid (z.B. Zymaflour)

Ab dem 1. Zahn bis 12 Monate: 500 i.E. Vit.-D + 0,25 mg Fluorid (z.B. Zymafluor\*); Zähneputzen mit fluoridfreier Zahnpasta **oder** 500 i.E. Vit.-D und Zähneputzen mit einer **reiskorn**großen Menge Zahnpasta (Flouridgehalt 1000 ppm)

1 bis 2 Jahre: Zähneputzen mit einer **reiskorn**großen Menge Zahnpasta (Flouridgehalt 1000 ppm)

ab 6 Jahren: Zähneputzen mit einer **erbsen**großen Menge Zahnpasta (Flouridgehalt 1000 ppm)