

Fluoridreiche Heilwässer tragen zu gesunden Zähnen bei



Zusätzlich zu einer guten Mundhygiene können Heilwässer mit Fluorid unsere Zähne schützen.

Zahnkaries ist in Deutschland sehr verbreitet. Nur ein Prozent der erwachsenen Deutschen besitzt ein völlig kariesfreies Gebiss. Bei den Jugendlichen erfreuen sich heute jedoch bereits 46 Prozent gesunder Zähne ohne Karies. Von den Kindern bis zwölf Jahre sind sogar 70 Prozent kariesfrei. Dies ist sowohl auf eine verbesserte Zahnhygiene als auch auf Fluoridierungsmaßnahmen wie z. B. Fluoridtabletten für Säuglinge und Fluoridzusätze in Salz und Brot zurückzuführen.

Funktionen von Fluorid im Körper

Fluorid ist für den Menschen nicht lebensnotwendig. Doch zahlreiche Studien zeigen, dass gewisse Mengen an Fluorid die Zahngesundheit verbessern. Der Kariesschutz resultiert daraus, dass Fluorid:

- den Zahnschmelz härtet
- hilft, kleine Säureschäden in den Zähnen zu reparieren
- Karies verursachende Bakterien hemmt

Kariesbakterien erzeugen Säuren aus Kohlenhydraten

Karies entsteht durch Bakterien, die Kohlenhydrate aus der Nahrung, wie z. B. Zucker und Stärke, zu Säuren abbauen. Diese Säuren greifen, ebenso wie Säuren aus sauren Lebensmitteln, den Zahnschmelz an. Ob tatsächlich Karies entsteht, hängt jedoch nicht nur von der Ernährung ab, sondern auch davon, wie gut die Zähne geputzt werden und wie widerstandsfähig der Zahnschmelz ist.

Fluorid stärkt den Zahnschmelz

Fluorid dient einerseits als wichtiger Baustein für die Zähne. Das aus Nahrung und Getränken sowie aus fluoridhaltigen Zahnpflegemitteln aufgenommene Fluorid wirkt jedoch vor allem direkt im Mund. Aus dem Fluorid bildet sich an den Zähnen eine Schicht von Fluorapatit, die besonders widerstandsfähig gegenüber Säuren ist und den Zahnschmelz stärkt. Zugleich kann Fluorid kleine Säureschäden an den Zähnen reparieren, indem es das Wiedereinlagern von Mineralstoffen (Remineralisierung) fördert. Nicht zuletzt hemmt Fluorid die Kariesbakterien und vermindert so die Produktion zahnschädigender Säuren.

Reparatur und Schutz der Zähne

Fluorid macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger und repariert kleine Schäden.

Wenig Fluorid im Leitungswasser

Das Leitungswasser in Deutschland ist in den meisten Regionen arm an Fluorid.

Gesündere Zähne durch Fluoridierung

Zahlreiche Studien zeigen, dass die Menschen in der Regel gesündere Zähne haben, wenn ihr Trinkwasser ausreichend Fluorid enthält. 90 Prozent des deutschen Leitungswassers sind jedoch mit Gehalten unter 0,3 mg pro Liter arm an Fluorid. Damit nehmen die Deutschen weniger Fluorid auf, als es zur Vorbeugung von Karies nötig wäre, meint das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). In Irland sowie in Teilen Großbritanniens und der USA wird das Leitungswasser fluoridiert, um die Zahngesundheit der Bevölkerung zu verbessern.

Komplette Fluorid-Aufnahme berücksichtigen

Wie bei vielen anderen Stoffen, kommt es auch bei Fluorid auf die richtige Dosierung an. Regelmäßige kleine Mengen verbessern die Zahngesundheit. Dauerhaft zu viel Fluorid kann jedoch weiße Flecken auf den Zähnen verursachen (Dentalfluorose).

Deshalb sollte immer die gesamte aufgenommene Fluoridmenge berücksichtigt werden, sowohl aus Nahrung und Getränken als auch aus fluoridhaltigen Zahncremes, Zahngel, Zahnlack oder Fluoridtabletten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Frauen insgesamt 3,1 mg Fluorid pro Tag und für Männer 3,8 mg.

Kaum fluoridreiche Lebensmittel

Nur Meerestiere enthalten größere Mengen an Fluorid. Ansonsten sind deutsche Lebensmittel fluoridarm.

Heilwässer als natürliche Quelle für Fluorid

Neben einer gesunden Ernährung und einer guten Zahnhygiene können fluoridreiche Heilwässer ab etwa einem Milligramm Fluorid pro Liter dazu beitragen, die Zähne vor Karies zu schützen. Regelmäßig über den Tag getrunken, können sie die Zähne widerstandsfähiger machen. So hat auch das Bundesinstitut für Arzneimittel die Karies vorbeugende Wirkung von Heilwässern ab 1 mg Fluorid pro Liter ausdrücklich anerkannt.

Um Karies vorzubeugen, sollte die tägliche Trinkmenge des Heilwassers ein bis zwei Milligramm Fluorid enthalten. Bei einem Fluoridgehalt von einem Milligramm pro Liter entspricht das einem bis zwei Litern Heilwasser. Ein Verzeichnis fluoridhaltiger Heilwässer bietet die Website www.heilwasser.com

Studien zum Thema finden Sie auf www.heilwasser.com unter

[Aus Forschung & Wissenschaft](#) → [Studien + Übersichtsarbeiten](#) → [Fluorid](#)

Deutsche Heilbrunnen

Kennedyallee 28

53175 Bonn

Telefon: 0228/ 959 90 19

www.heilwasser.com