



# SCHÜTZEN SIE IHR KIND VOR RACHITIS UND ZAHN-KARIES

---

Information für Eltern

**ZENTIVA**





## Zahnkiller im Säuglingsalter

Wussten Sie's schon? Der schlimmste Zahnkiller für die ersten Zähnchen ist die Nuckelflasche, die das Kind permanent im Mund hat. Besonders schädlich sind **zuckerhaltige Tees oder Limonaden**.



Gegen einige Krankheiten haben sich Schutzimpfungen als Vorbeugungsmaßnahmen bewährt. Rachitis und Karies sind zwei Krankheiten gegen die man zwar nicht impfen, denen man aber dennoch vorbeugen kann.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie wirkungsvoll dazu beitragen können, dass Ihr Kind einen kräftigen Knochenbau und gesunde Zähne bekommt.



## Die Vitamin D-Mangelkrankheit Rachitis

*Besonderes Augenmerk gilt Säuglingen  
und Kleinkindern*

Die Rachitis, auch als „englische Krankheit“ bekannt, wurde schon vor mehr als 300 Jahren von englischen Ärzten beschrieben. Rachitis ist eine typische Mangelkrankheit:

Der Säugling oder das Kleinkind erhalten nicht genügend Vitamin D, das für die normale Knochenentwicklung unentbehrlich ist. **Fehlt Vitamin D**, wird zu wenig Kalk in das Skelett eingebaut: Die **Knochen** erreichen nicht ihre normale Festigkeit und **verformen sich** unter der Last des Körpers. Die Muskulatur ist schlaff, Widerstandsfähigkeit und Vitalität sind herabgesetzt.

### Vitamin D – ein körpereigenes Produkt

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der menschliche Körper selbst bilden kann. Es entsteht in der Haut unter dem Einfluss von Sonnenlicht, an dem es in unseren Breitengraden und bei unserer Lebensweise häufig mangelt. Deshalb reicht auch der Vitamin-D-Gehalt der Muttermilch meist nicht aus.

### Ein Platz an der Sonne

Da Vitamin D durch die Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird, sollte Ihr Kind möglichst oft an die frische Luft kommen: beim Spaziergehen, im Garten, auf dem Balkon oder am offenen Fenster. Dies gilt auch für nicht zu kalte Wintertage! Im Sommer sollten Sie Ihr Kind jedoch vor Sonnenbrand und Überhitzung schützen.

### Die richtige Ernährung

Eine zweckmäßige Ernährung ist für Ihr Kind von größter Wichtigkeit. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder von der Mütterberatungsstelle des Gesundheitsamtes informieren, wie eine richtige Ernährung zusammengesetzt sein sollte. Wissenschaftlich fundierte Informationen und Ratschläge finden Sie unter anderem im Internet unter **[www.dge.de](http://www.dge.de)**





## Rachitisvorbeugung durch Vitamin-D-Tabletten

Im ersten Lebensjahr ist der Bedarf an Vitamin D besonders hoch. Um der Rachitis vorzubeugen, ist eine regelmäßige Versorgung mit diesem Vitamin **ab der ersten Lebenswoche** empfehlenswert. Wenn es bei uns heute kaum noch Kinder und Erwachsene mit rachitischen Knochenverformungen gibt, so ist dies unter anderem ein Erfolg der systematischen Rachitisvorbeugung mit Vitamin-D-Tabletten.



## Wissenswertes über Rachitis und Ihre Vorbeugung

- ▶ Rachitis ist eine Mangelkrankung vorwiegend bei Säuglingen und Kleinkindern, die durch eine Unterversorgung von **Vitamin-D** entsteht.
- ▶ Rachitis verursacht eine **Störung der Knochenentwicklung** und kann das Gedeihen des Kindes beeinträchtigen.
- ▶ Die Zufuhr von **Vitamin D** und **Sonnenlicht** sind wirksame **Vorbeugungsmaßnahmen** gegen Rachitis.



## Karies – bleibende Schäden an den Zähnen

Bei der Karies handelt es sich nicht um eine Mangelkrankung. Sie ist nicht schicksalsbedingt, sondern entsteht vor allem durch **unzureichende Mundhygiene** und **falsche Ernährung**.

### Gesunde Kinderzähne – eine Aufgabe für die Eltern

Es liegt in erster Linie in der Verantwortung der Eltern, den Kindern einen wirksamen Kariesschutz mit auf den Lebensweg zu geben. Sprechen Sie bald nach der Geburt mit dem Kinderarzt über die Kariesvorbeugung bei Ihrem Kind. Er wird Ihnen gerne Hinweise zu Maßnahmen und zweckmäßiger Ernährung geben.

### Wie entsteht Karies?

Bei der Karies kommt es durch säurebildende Mundbakterien zur Entkalkung von Zahnschmelz und Zahnbein. Nach jedem Essen bleiben Speisereste an den Zähnen haften und bilden einen willkommenen Nährboden für die **im Zahnbelag lebenden Bakterien**. Diese produzieren verschiedene **Säuren, die den Kalk aus dem Zahnschmelz lösen**. Die Karies schädigt zuerst nur die Schmelzoberfläche, dringt dann in das weichere Zahnbein vor und entwickelt so „Löcher“.



### Zähneputzen nicht vergessen!

Schon bei den Milchzähnen sollte mit gründlicher Zahnpflege begonnen werden, denn sie sind die Platzhalter für die bleibenden Zähne. Wenn die Zähne nicht regelmäßig und richtig geputzt werden, können Bakterien und Säuren ungehindert ihr zerstörerisches Werk fortsetzen. Bei den ganz Kleinen nimmt man ein Wattestäbchen oder Mull-Läppchen.

Wenn dann mit 1 ½ bis 2 Jahren auch die Backenzähne da sind, ist die Verwendung einer speziellen Kinderzahnbürste sinnvoll. Nutzen Sie den natürlichen Nachahmungstrieb Ihres Kindes aus: Wer selbst fleißig Zähne putzt, findet auch einen eifrigen Mitputzer. Nach dem abendlichen Zähneputzen sollte selbstverständlich nichts mehr gegessen oder genascht werden - auch kein Bettlumpen - den Zähnen Ihres Kindes zuliebe.



### Süßes für die Süßen

Karies wird durch **zuckerhaltige Nahrungsmittel** gefördert. Stark zuckerhaltig sind z. B. Bonbons, Lollies oder Schokoriegel. Wenn Süßigkeiten, dann geben Sie Ihrem Kind diese immer nach einer Mahlzeit, wenn der Hunger gestillt ist. Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, dass danach die Zähne geputzt werden.



## Kariesvorbeugung mit fluoridhaltigen Lutschtabletten

Fluoride spielen eine wichtige Rolle, um Karies vorzubeugen. Sie sind im Trinkwasser und in Nahrungsmitteln aber nicht in ausreichender Menge enthalten, um den bestmöglichen Schutz vor Karies zu erzielen. Wegen dieser ungenügenden Fluoridversorgung ist eine **zusätzliche Fluoridzufuhr empfehlenswert**.

### Was ist eine „gesunde“ Ernährung?

Vollkornbrot, frisches Gemüse, Salate und Obst sind vorteilhaft für die Zähne. Frische Früchte können Sie Ihrem Kind auch als Zwischenmahlzeit geben, ohne dass danach die Zähne geputzt werden müssen, denn der Zucker darin ist nicht klebrig und wird durch den Speichel leicht entfernt.



### Wann sollte die Kariesvorbeugung mit Fluoriden beginnen?

Wichtig ist die Fluoridzufuhr bereits während der Zeit der Schmelzbildung der bleibenden Zähne, damit Fluorid direkt in den Zahnschmelz eingelagert werden kann. Die **Schmelzbildung beginnt bereits bei der Geburt**, also lange vor dem Zahndurchbruch, und ist bei den Backenzähnen erst im Laufe des Schulalters abgeschlossen. **Während der ganzen Zeit sollte man bei Kindern für eine ausreichende Fluoridzufuhr sorgen**.

In der Praxis bedeutet dies, dass die Kariesvorbeugung mit Fluorid schon beim Säugling beginnen sollte. Der einfache und bewährte Weg, Säuglinge und Kleinkinder gegen Rachitis und Karies zu schützen, ist die **kombinierte Rachitis- und Kariesvorbeugung** in den **ersten beiden Lebensjahren** mit täglich einer Tablette **D-Fluoretten®**. D-Fluoretten® enthalten Vitamin D und Fluorid in einer Tablette. Die Dosierung dieser beiden Wirkstoffe in D-Fluoretten® ist so gewählt, dass bei täglicher Einnahme ab Ende der ersten Lebenswoche eine Vorbeugung gegen Rachitis und Karies erreicht wird. Nach Beendigung der kombinierten Rachitis- und Kariesvorbeugung kann die **Kariesvorbeugung** nach dem zweiten Geburtstag mit **Fluoretten®** fortgesetzt werden.



## Wie schützen Fluoride vor Karies?

Der Kariesschutz durch Fluoride beruht auf drei besonderen Eigenschaften:

- ▶ Fluoride härten den Zahnschmelz.
- ▶ Fluoride hemmen den Stoffwechsel der Mundbakterien und deren Säurebildung.
- ▶ Fluoride verbessern wichtige Speichелеigenschaften:
  - Mineralien im Speichel „reparieren“ kleine Kariesdefekte am Zahnschmelz.
  - Die Säuren der Mundbakterien werden besser neutralisiert; d. h., die „ätzende“ Wirkung auf den Zahnschmelz wird verhindert.



## 4-Punkte-Programm gegen Zahnkaries



1

**Vernünftige Ernährung**  
mit möglichst wenig Süßigkeiten



2

Nach dem zweiten Geburtstag:  
**Täglich eine Fluorette**



3

**Sorgfältiges Zähneputzen**  
nach jeder Mahlzeit



4

Regelmäßiger  
**Zahnarztbesuch**

## Fluorid: Mythen und Fakten

In den Sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter kursieren zur Fluoridierung viele anonyme ungeprüfte Behauptungen, die einer wissenschaftlichen Überprüfung bedürfen. Auch *Der Spiegel* greift das Thema in einem Artikel auf.<sup>1</sup>

Zunächst muss zwischen dem **Fluorid**, das in Zahnpasta bzw. Fluorid-Tabletten enthalten ist, und dem **chemischen Element Fluor**, das sehr toxisch ist, unterschieden werden. Fluorid – in Tabletten bzw. Zahnpasta – ist in den eingesetzten Dosen ungefährlich. Das zuständige Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) schreibt, dass davon auszugehen ist, dass die zulässigen Höchstmengen nicht erreicht werden und daher für die Gesamtaufuhr an Fluorid kein Grund zur Sorge bestehe.<sup>1</sup>

### Aktuelle Leitlinie empfiehlt die Fluorid-Gabe

Im Gegenteil, die Zufuhr von Fluorid wird u.a. von der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde (DGK) in der aktuellen Leitlinie für Säuglinge und Kleinkinder ausdrücklich empfohlen.<sup>2</sup>

### Stiftung Warentest: Fluorid-Gehalt ist Qualitätsindikator für Zahnpasta

So ist denn auch für die anerkannte **Stiftung Warentest** ein ausreichender Fluoridgehalt das wichtigste Kriterium bei der Beurteilung von Zahnpasta. Zirka 95 % aller Zahncremes sind fluoridhaltig. Die Wirksamkeit ist klar belegt: **Fluorid hilft**, der Zahnoberfläche Mineralien zurückzugeben und die **Zähne widerstandsfähiger** zu machen. So führte die bessere medizinische Versorgung mit Fluorid zu einer rückläufigen Kariesrate in Deutschland. Nach Zahlen der Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS) hat sich die Kinderkaries in Deutschland zwischen 1997 und 2014 mehr als halbiert.<sup>3</sup>



- 1) Spiegel vom 11.02.2014; Mythos oder Medizin – Macht Fluorid in Zahnpasta krank? <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/wie-gefaehrlich-ist-dasfluorid-in-der-zahnpasta-a-946074.html>.
- 2) S2-Leitlinie Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe (2013) AWMF-Leitlinie 083/001 [http://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/083-001\\_S2k\\_Fluoridierungsma%C3%9Fnahmen\\_zur\\_Kariesprophylaxe\\_2013-01.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/083-001_S2k_Fluoridierungsma%C3%9Fnahmen_zur_Kariesprophylaxe_2013-01.pdf)
- 3) 5. Deutsche Gesundheitsstudie, Institut der deutschen Zahnärzte (IDZ), 2016, [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)

## Mit D-Fluoretten® Rachitis und Karies gleichzeitig vorbeugen

Mit der Rachitisverhütung durch Vitamin D und Kariesvorbeugung mit Fluoriden kann bereits kurz nach der Geburt begonnen werden. Zur kombinierten Vorbeugung gibt es D-Fluoretten®, die Vitamin D und Fluorid in einer Tablette enthalten.

### Dosierung und Anwendung

Zur **kombinierten Rachitis- und Kariesvorbeugung** werden im **ersten und zweiten Lebensjahr D-Fluoretten® 500** angewendet.

Geben Sie Ihrem Kind täglich eine Tablette. Die Tablette in etwas Flüssigkeit, z. B. Tee oder Wasser in der Flasche auflösen und dann verabreichen. Sie können die Tablette auch auf einem Teelöffel in Flüssigkeit zerfallen lassen und dem Säugling oder Kleinkind in den Mund geben, bevor Sie stillen, Flaschennahrung oder Beikost (Brei, Gemüse, Obst usw.) verabreichen. Die Tabletten zerfallen leicht und sind geschmacksneutral.



## Wirksame Kariesvorbeugung mit Fluoretten®

Wie geht es nach dem 2. Geburtstag weiter?

Nach Beendigung der Rachitis- und Kariesvorbeugung mit D-Fluoretten® kann die Kariesvorbeugung mit **Fluoretten®** weitergeführt werden.

Fluoretten® sind wirksam und gut verträglich. Sie werden in drei verschiedenen Wirkstoffkonzentrationen angeboten. Die Dosierung richtet sich nach dem Alter des Kindes und dem Fluoridgehalt des verwendeten Trink-/Mineralwassers.

Alter	Dosierempfehlung		
<b>1–2 Jahre</b>	täglich eine Tablette <b>D-Fluoretten® 500</b>		
	Fluoridkonzentration im Trinkwasser (mg/l)		
	bis 0,3	0,3–0,7	über 0,7
	täglich eine <b>Fluorette</b> mit folgendem Fluoridgehalt		
<b>3–6 Jahre</b>	0,5 mg	0,25 mg	–
<b>ab 7 Jahre</b>	1,0 mg	0,5 mg	–

Auskunft über den Fluoridgehalt des Trinkwassers erteilt das zuständige Wasserwerk.

# Vorbeugen mit ZENTIVA



0-2 Jahre  
Rachitis & Kariesprophylaxe



ab 0 Jahren  
Kariesprophylaxe

ab 3 Jahren  
Kariesprophylaxe



ab 6 Jahren  
Kariesprophylaxe

## D-Fluoretten® 500 I. E.

**Wirkstoff:** 1 Tablette zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen enthält 5 mg Colecalciferol-Trockenkonzentrat (entspr. 500 I. E. Vitamin D<sub>3</sub>) und 0,553 mg Natriumfluorid (entspr. 0,25 mg Fluorid). **Enthält Lactose und Sucrose.**  
**Anwendungsgebiete:** Kombinierte Rachitis- und Kariesprophylaxe bei Säuglingen und Kindern in den ersten beiden Lebensjahren.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.**

**Zentiva Pharma GmbH**, 65927 Frankfurt am Main.  
**Stand:** August 2018 (SADE.FLTD.18.08.2312)

## Fluoretten® 0,25 mg | 0,5 mg | 1 mg

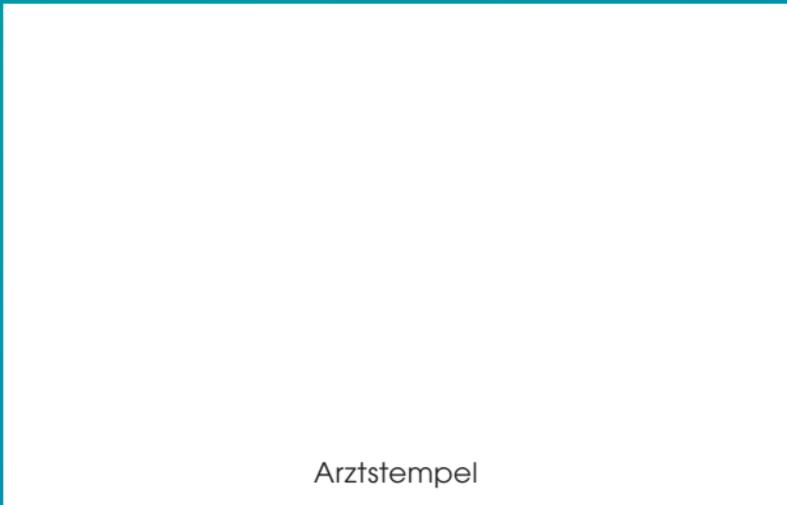
**Wirkstoff:** Natriumfluorid 0,553/1,106/2,212 mg (entsprechend 0,25/0,5/1,0 mg Fluorid). **Anwendungsgebiete:** Vorbeugung gegen Zahnkaries. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Zentiva Pharma GmbH**,  
65927 Frankfurt am Main.

**Stand:**  
August 2018 (SADE.  
FLTD.18.08.2303)





Arztstempel

SADE.FLTD.18.08.2245

ZENTIVA Pharma GmbH  
Linkstraße 2, D-10785 Berlin,  
[www.zentiva.de](http://www.zentiva.de)

ZENTIVA

