



DR. MED. DENT. REINHARD RAAB  
Praxis für Zahnheilkunde

Empfehlungen zur Fluoridaufnahme bei Säuglingen, Kleinkindern und Kinder bis zum 6. Geburtstag (IfK)

| Alter  | 6 bis 12 Monate               | unter 1 bis 2 Jahre           | unter 2 Jahre                 | 3 Jahre                       | 4 bis 6 Jahre                 |
|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Angemessene Fluoridgeamtzufuhr <sup>1</sup>          | 0,5 mg                        | 0,7 mg                        | 0,7 mg                        | 0,7 mg                        | 1,1 mg                        |
| Aufnahme mit Nahrung <sup>2</sup>                    | k.A.                          | 0,1 bis 0,2 mg                | 0,1 bis 0,2 mg                | 0,1 bis 0,2 mg                | 0,1 bis 0,2 mg                |
| Aufnahme mit Trinkwasser <sup>3</sup>                | 0,1 mg (400 ml/Tag)           | 0,21 mg (820 ml/Tag)          | 0,21 mg (820 ml/Tag)          | 0,21 mg (820 ml/Tag)          | 0,24 mg (940 ml/Tag)          |
| Verschlucken durch Zahnpasta <sup>4</sup>            | max. 0,12 mg (1x/fag 500 ppm) | max. 0,12 mg (1x/fag 500 ppm) | max. 0,24 mg (2x/fag 500 ppm) | max. 0,24 mg (2x/fag 500 ppm) | max. 0,24 mg (2x/fag 500 ppm) |
| Aufnahme durch fluoridiertes Speisesalz <sup>5</sup> | 0,04 mg (152 mg NaCl)         | 0,06 mg (254 mg NaCl)         | 0,06 mg (254 mg NaCl)         | 0,06 mg (254 mg NaCl)         | 0,09 mg (347 mg NaCl)         |
| <b>Maximale Aufnahme</b>                             | <b>0,26 mg</b>                | <b>0,49 bis 0,59 mg</b>       | <b>0,61 bis 0,71 mg</b>       | <b>0,61 bis 0,71 mg</b>       | <b>0,67 bis 0,77 mg</b>       |
| Aufnahme durch Fluoridtabletten <sup>6</sup>         | 0,25 mg                       | 0,25 mg                       | 0,25 mg                       | 0,5 mg                        | 0,5 mg                        |

- <sup>1</sup> Referenzwerte DACH; Gemeinsame Referenzwerte für die Fluoridzufuhr von Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.v. (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sowie Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)
- <sup>2</sup> H. Przyrembel, Argumente für fluoridiertes Speisesalz in der Gemeinschaftsverpflegung. DAZ-Forum 66/1999
- <sup>3</sup> 90 % des Trinkwassers in Deutschland enthalten weniger als 0,25 mg Fluorid/Liter Wasser. (Quelle: Bundesinstitut für Risikoforschung BfR, 07/2002); Wasserzufuhr nach DACH-Referenzwerten
- <sup>4</sup> Berechnungen mit Kinderzahnpasta (max. 500 ppm Fluorid nach Professor Dr. med. Stefan Zimmer, Abteilung für Zahnerhaltung und Präventivzahnmedizin, Universität Witten/Herdecke)
- <sup>5</sup> Fluoridgehalt fluoridiertes Speisesalz in Deutschland: 250 mg/kg. Zusatz: 1/3 der Natriumzufuhr nach DACH-Referenzwerten
- <sup>6</sup> DGZMK-Empfehlung

**Korrespondenzadresse:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde  
Jutta Bednarz, Petra Wollburg  
Oberlindau 80-82, 60323 Frankfurt  
Tel.: 069 2470-6822, Fax: 069 7076-8753  
E-Mail: [daz@kariesvorbeugung.de](mailto:daz@kariesvorbeugung.de), [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)