

Newsletter

Oktober 2025

Die monatliche Information
der Stiftung Kindergesundheit
für Journalist*innen



Gesunde Zähne von Anfang an

Die Stiftung Kindergesundheit informiert über wirksame Kariesprävention bei Kindern und Jugendlichen

München, 30.10.2025 – Die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat sich in den vergangenen Jahrzehnten erheblich verbessert. Heute sind fast 80 Prozent der Zwölfjährigen kariesfrei – ein international herausragender Wert. Diese positive Entwicklung zeigt: Aufklärung und Prävention wirken. Die Stiftung Kindergesundheit weist darauf hin, dass konsequente Zahnpflege, eine zuckerarme Ernährung und der richtige Umgang mit Fluorid entscheidend sind, damit Kinderzähne gesund bleiben.

Karies entsteht, wenn bestimmte Mundbakterien Zucker aus der Nahrung in Säuren umwandeln, die den Zahnschmelz angreifen. Eine wirksame Vorbeugung ruht auf drei Säulen: auf einer ausgewogenen Ernährung mit wenig Zucker, auf täglicher Mundhygiene – vom ersten Milchzahn an – und auf dem Schutz durch Fluoride. Werden diese Empfehlungen umgesetzt, lässt sich Karies in aller Regel vermeiden oder im Frühstadium stoppen.

Süßigkeiten und süße Getränke gehören zu den größten Risikofaktoren. Kinder sollten sie möglichst selten, und wenn dann vorzugsweise zu den Hauptmahlzeiten essen, damit der beim Kauen geförderte Speichelfluss den Zahnschmelz etwas schützen kann. Zuckerhaltige Getränke in Babyflaschen oder Trinklernbechern sollten grundsätzlich vermieden werden. Zahnschonende Produkte sind am „Zahnmännchen“-Symbol auf der Verpackung erkennbar.

Fluoride – sicher, wirksam und wissenschaftlich belegt

Fluoride sind ein natürlich vorkommendes Spurenelement, das den Zahnschmelz widerstandsfähiger macht und die Neubildung von Karies hemmt. Ihre Wirkung ist seit Langem wissenschaftlich belegt. Fluoride wirken vor allem lokal – also direkt auf der Zahnoberfläche. Sie gelangen über fluoridhaltige Zahnpasta, Fluoridtabletten, fluoridiertes Speisesalz, Gele, Spüllösungen oder Lacke in die Mundhöhle.

Die gemeinsame Empfehlung der Kinder- und Jugendärztinnen und der Zahnärzte lautet:

- Ab der Geburt soll täglich eine Fluoridtablette in Kombination mit Vitamin D gegeben werden.
- Ab Durchbruch des ersten Zahnes bis zum Ende des ersten Lebensjahres wird das Kind behutsam, spielerisch und ohne Zwang an das Zähneputzen herangeführt. Fluorid wird entweder weiter als Tablette mit Fluorid und Vitamin D gegeben und das erste Zähneputzen erfolgt ohne Zahnpasta oder mit einer geringen Menge Zahnpasta ohne Fluorid. Alternativ gibt man ab dem Zahndurchbruch nur Vitamin D als Tablette und putzt die Zähne mit einer sehr kleinen, nur bis zu reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid bis zu zweimal täglich.
- Ab dem ersten Geburtstag sollen die Zähne zweimal täglich mit einer nur reiskorngroßen Menge Zahnpasta mit Fluorid geputzt werden. Dann braucht es keine Fluoridtablette mehr.
- Nach dem zweiten Geburtstag werden die Zähne zweimal täglich zu Hause mit einer erbsengroßen Menge Zahnpasta geputzt.
- Die empfohlene Zahnpastamenge soll nicht überschritten werden, um eine zu hohe Fluoridaufnahme zu vermeiden. Denn Säuglinge und Kleinkinder können Zahnpasta noch nicht richtig ausspucken.
- Empfohlen werden Zahnpasten mit neutraler Farbe und neutralem Geschmack, damit Kinder möglichst wenig verschlucken. Außerdem sollten die Tuben nur eine kleine Öffnung haben. Für Kinder bis zu sechs Jahren sollen sie 1.000 ppm Fluorid enthalten.
- Zusätzlich sollten Familien mit Jod und Fluorid (und möglichst auch Folsäure) angereichertes Speisesalz verwenden

Unbegründete Warnungen

Immer wieder wird behauptet, Fluorid in Zahnpasta sei giftig. Tatsächlich gilt: Wie bei vielen Stoffen entscheidet die Dosis über die Wirkung. In den Konzentrationen handelsüblicher Zahnpasten – bei Kindern bis 1.000 ppm, bei Erwachsenen 1.000–1.500 ppm – ist Fluorid völlig unbedenklich, wenn die empfohlene Zahnpastamenge nicht überschritten wird.

„Die Forschungsergebnisse zum Schutz durch Fluorid sind beeindruckend“, erklärt Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Fluorid schützt die Zähne zuverlässig und ist bei richtiger Anwendung für Kinder unbedenklich.“

Früherkennung und Vorsorge ab dem ersten Zahn

Prävention beginnt früh. Prävention beginnt früh. Bei den kinderärztlichen Untersuchungen U5, U6 und U7 sollen Kinderärztinnen und -ärzte auf Auffälligkeiten an Zähnen und Schleimhaut achten und Kinder bei Bedarf an eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt überweisen. Zudem erstatten die Krankenkassen für Kinder zwischen dem 6. Lebensmonat und dem vollendeten 6. Lebensjahr die Kosten für sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Das Auftragen von Fluoridlack zur Härtung des Zahnschmelzes wird zweimal pro Kalenderhalbjahr übernommen.

Auch ältere Kinder können von regelmäßiger Vorsorge profitieren: Zwischen dem 7. und 18. Lebensjahr übernehmen die Krankenkassen zahnärztliche Prophylaxeprogramme. Dazu gehören die Beurteilung von Mundhygiene und Zahnfleisch, altersgerechte Aufklärung, Ernährungsberatung, praktische Putzübungen und bei Bedarf eine lokale Fluoridierung. Fissuren und Grübchen an bleibenden Backenzähnen können zusätzlich versiegelt werden.

Gemeinsame Verantwortung für gesunde Zähne

„Die große Verbesserung der Zahngesundheit bei Kindern ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie Prävention wirkt, wenn sie konsequent umgesetzt wird“, sagt Prof. Berthold Koletzko. „Eltern, Ärztinnen und Ärzte, pädagogische Fachkräfte in Kindergärten und Schulen und Gesundheitseinrichtungen tragen gemeinsam dazu bei, dass Kinder mit gesunden Zähnen aufwachsen und diese Gesundheit ein Leben lang behalten.“