



Zahnpasta mit Fluorid

Informationen in Leichter Sprache

Fluorid ist ein wichtiger Inhalts-Stoff in Zahnpasta.

Es macht die Zähne härter und weniger anfällig für Karies.

Wenn Sie regelmäßig eine Zahnpasta mit Fluorid benutzen,
dann können Sie Karies vorbeugen.

Putzen Sie sich die Zähne 2 Mal am Tag.

Wie viel Fluorid soll eine Zahnpasta haben?

Zu wenig Fluorid schützt die Zähne nicht ausreichend vor Karies.

Achten Sie auf den Fluorid-Gehalt in der Zahnpasta.

Diese Information steht immer auf der Zahnpasta-Tube.

Eine Zahl gibt den Fluorid-Gehalt an,
zum Beispiel 1.000 ppm.

Die Abkürzung ppm gibt die Menge von Fluorid in der Zahnpasta an.

Ppm ist Englisch und bedeutet: Anteile pro Million.

Es gilt:

- Kinder bis zum 2. Lebensjahr:
Bis zum 2. Lebensjahr putzen die Eltern ihren Kindern die Zähne.
Die Zahnpasta sollte 500 ppm Fluorid haben.
Benutzen Sie eine besondere Kinder-Zahnpasta.
- Kinder vom 2. bis zum 6. Lebensjahr:
Benutzen Sie eine Kinder-Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid.
- Kinder ab dem 6. Lebensjahr, Kinder mit bleibenden Zähnen
und Erwachsene:
Benutzen Sie eine Erwachsenen-Zahnpasta
mit 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid.



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von proDente.

ProDente ist eine Gruppe von Fachleuten.

Sie informieren Menschen über gesunde und schöne Zähne.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über proDente erfahren Sie unter:

[Für die Gesundheit von Zahn und Zähnen. Fragen Sie! \(prodente.de\)](http://prodente.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet proDente

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

[Zahnpasta: nur mit Fluorid \(prodente.de\)](http://prodente.de)

Stand: März 2021