

Karies: Das richtige Salz schützt Zähne bereits beim Essen

Vorbeugung mit fluoridiertem Speisesalz hat sich bewährt – Einfache, preiswerte und breitenwirksame Gesundheitsvorsorgemaßnahme

Wenn Zwölfjährige heute im Durchschnitt nur noch 0,7 an Karies erkrankte Zähne haben, während es vor zehn Jahren noch etwa 2,5 waren, so ist dies auch auf den breiten Einsatz von fluoridiertem Speisesalz in deutschen Haushalten zurückzuführen. In Verbindung mit anderen Fluoridanwendungen und einer besseren Mundhygiene hat dieses als Jodsalz mit Fluorid erhältliche Salz in den letzten Jahren somit wesentlich zu der verbesserten Zahngesundheit vor allem bei Kindern in Deutschland beigetragen. Für Experten Anlass genug, die Speisesalzfluoridierung anlässlich des 2. Nationalen Präventionskongresses und 6. Deutschen Kongresses für Versorgungsforschung in Dresden als positives Beispiel erfolgreicher Prävention besonders hervorzuheben.

Die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz bietet nach Professor Stefan Zimmer von der Universität Düsseldorf die optimale Möglichkeit, die Zähne bereits beim Essen, wenn die Kariesgefahr am größten ist, vor Karies zu schützen. Ausschlaggebend dafür ist vor allem der direkte Kontakt von Fluorid mit der Zahnoberfläche. Dort entsteht nämlich Karies und genau dort kann das Spurenelement dann seine Wirkung entfalten. Der Zahn wird dadurch widerstandsfähiger gegen Säuren, die von Bakterien gebildet werden und Auslöser für das Loch im Zahn sind.

Gleichzeitig erhöht die regelmäßige Verwendung von fluoridiertem Speisesalz den Fluoridgehalt im Speichel, so dass die Zähne auch zwischen den Mahlzeiten vor Karies geschützt sind. Bereits durch Säuren angegriffene und leicht entmineralisierte Zahnflächen können durch eine regelmäßige Fluoridzufuhr durch Einlagerung von Mineralien sogar wieder „repariert“ werden.

Wenig Aufwand und dennoch breite Wirkung

Kariesvorbeugung mit fluoridiertem Speisesalz ist aber nicht nur einfach, sondern auch preiswert. So können mit einem Euro, der im Haushalt für fluoridiertes Speisesalz ausgegeben wird, im Durchschnitt mindestens 100 Euro an Zahnbehandlungs- und Zahnersatzkosten eingespart werden, wie Zimmer weiter betont. Um einen Zahn lebenslang vor Karies zu schützen, müssen bei Verwendung von fluoridiertem Speisesalz nur etwa fünf Euro pro Zahn ausgegeben werden, während es bei der individuellen Prophylaxe durch den Zahnarzt bis zu 700 Euro sein können.

Einen weiteren Nutzen von Jodsalz mit Fluorid sieht der Experte in der Breitenwirkung. Denn neben Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nutzt dieses Salz auch älteren Menschen, die ihre Zähne nicht mehr so intensiv pflegen können wie dies zu ihrer Gesunderhaltung notwendig wäre. Ebenso profitieren sozial schwache Schichten und ausländische Mitbürger von diesem Salz, wenn es regelmäßig im Haushalt ver-

wendet wird. Diese Bevölkerungsgruppen haben Studien zufolge nach wie vor die schlechtesten Zähne.

Noch größerer Nutzen durch breitere Verwendung

Fluoridiertes Speisesalz darf in Deutschland seit 1991 verwendet werden. Mit einem Marktanteil von nahezu 70 Prozent ist es bereits seit Jahren das meist gekaufte Haushaltssalz in Deutschland. Damit noch mehr Bundesbürger in den Genuss dieser Vorsorgemaßnahme kommen, fordert Zimmer bei dem Kongress den Einsatz dieses Salzes auch in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. Dies vor allem vor dem Hintergrund, dass sich immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kindergärten und Schulen oder in Mensen, Kantinen und Gaststätten ernähren. Durch entsprechende EU-Verordnungen sollten deshalb möglichst bald die Voraussetzungen für eine Ausweitung der Verwendung von fluoridiertem Speisesalz auch auf Großküchen und/oder Bäckereien geschaffen werden.

Die längsten Erfahrungen und besten Erfolge mit der Speisesalzfluoridierung kann bislang die Schweiz nachweisen. Dort wird dieses Kombinationssalz bereits seit mehr als 50 Jahren mit großem Erfolg eingesetzt. In Verbindung mit anderen Vorsorgemaßnahmen hat es wesentlich zu dem heutigen hohen Zahngesundheitsstand der Schweizer Bevölkerung beigetragen. Auch in Ungarn, wo fluoridiertes Speisesalz im Haushalt und der Gemeinschaftsverpflegung eingesetzt wird, konnte bei 2- bis 6-jährigen Kindern ein Kariesrückgang von 58 Prozent ermittelt werden, der ausschließlich auf die Wirkung dieses Salzes zurückzuführen ist.

Jod als Zusatznutzen

Verwender von Jodsalz mit Fluorid profitieren übrigens auch von dem Jodzusatz dieses Salzes. Jod ist für die Schilddrüse ein wichtiger Baustein zur Produktion von Schilddrüsenhormonen, die wiederum eine Vielzahl von Körperfunktionen steuern. Da in Deutschland weiterhin milder Jodmangel herrscht, wird die breite Verwendung von Jodsalz mit Fluorid auch von Schilddrüsenexperten begrüßt. – IfK –

Dresden, 24. Oktober 2007