

Fluorid vs. Jod

Für wen eignet sich was?

Unsere Zähne brauchen nicht nur **gute Pflege**, sondern auch gezielte **Unterstützung**. Immer wieder geraten dabei **Fluorid** und **Jod** in den Fokus – aber ist das wirklich so gesund für die Zähne?

Fluorid

- ➔ bildet eine Schutzschicht auf den Zähnen und schützt vor Karies und Säureschäden
- ➔ hemmt Bakterienwachstum im Mundraum und stärkt den Zahnschmelz
- ➔ geeignet für Kinder und Erwachsene in altersgerechter Dosierung
- ➔ Überdosierung kann schädlich sein (z.B. Fluorose bei Kindern)

Jod

- ➔ unterstützt den Organismus, z.B. den Wachstumsprozess sowie die Entwicklung des Nervensystems
- ➔ geeignet für alle Altersgruppen, da Jod ein essentielles Spurenelement ist
- ➔ sowohl Überdosierung als auch Mangel können die Gesundheit der Schilddrüse beeinträchtigen
- ➔ empfohlene Jodzufuhr bei Erwachsenen: 200 mg

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne!