

Zahnpflege und Kariesprophylaxe bei Kindern

Vom Durchbruch der ersten Zähne bis zum Alter von zwei Jahren

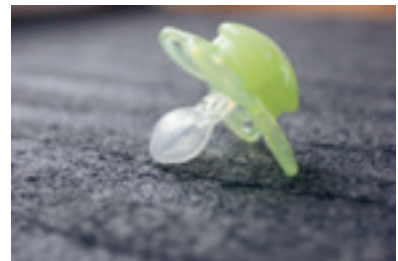
Das Milchgebiss hat von Anfang an wichtige Funktionen und ist für die bleibenden Zähne entscheidend. Deshalb ist Zahnpflege vom ersten Zahndurchbruch an sehr wichtig.

Stillen kräftigt Kiefer, Lippen und Zunge

Sie haben Ihr Baby bis vor Kurzem gestillt oder stillen es noch. Das kräftigt Kiefer, Lippen und Zunge Ihres Kindes und fördert die normale Entwicklung der Zahn- und Kieferstellung.

Flaschenernährung: kräftig saugen ist erwünscht

Wenn Stillen nicht möglich ist, wird das Kind mit der Flasche gefüttert. Das Loch im Sauger der Babyflasche sollte nicht erweitert werden, damit das Kind genauso kräftig saugen muss, wie beim Stillen an der Brust.



Sauger und Schnuller nicht ablecken

Eltern sollten Sauger, Schnuller oder auch beim Zufüttern den Löffel nicht ablecken, da dadurch Kariesbakterien direkt auf das Kind übertragen werden.



Peter Büttner: Sprechstunde Kinderarzt

Kiefernrechte Sauger

Falls Ihr Säugling einen Schnuller nimmt, dann achten Sie auf einen kiefernrechten Sauger: Er sollte einen flachen Schaft haben oder in Stufen geformt sein. Die Platte sollte Belüftungslöcher haben und nicht zu klein sein. Aufgrund des möglichen Allergierisikos bei Naturkautschuk sind Sauger aus Silikon besser. Immer die kleinstmögliche Größe verwenden.

Zweimal täglich putzen

Wenn das erste Zähnchen beim Säugling da ist, beginnen Sie mit der täglichen Zahnpflege. Dazu benutzen Sie bitte zweimal täglich (morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen) eine weiche Kinderzahnbürste oder alternativ eine Fingerzahnbürste. Verwenden Sie ab dem Durchbruch der ersten Zähne bei jedem Putzen eine erbsengroße Menge einer Zahnpasta mit 500 ppm Fluorid oder eine reiskorngroße Menge einer Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid (siehe Angaben auf der Verpackung).

Das gilt auch für Stillkinder, denn auch Muttermilch enthält Milchzucker!

Fluorid von Anfang an

Fluorid ist bereits zu diesem Zeitpunkt für die gesunde Zahnentwicklung wichtig. Zwar wird Ihr Säugling die meiste Zahnpasta schlucken, weil er sie noch nicht ausspucken kann. Aber die verschluckte Fluoridmenge ist nicht bedenklich.

Zähneputzen – aber wie?

Die beste Möglichkeit, Ihrem Kind in diesem Alter die Zähnchen zu putzen: Legen Sie Ihr Kind vor sich auf die angewinkelten Oberschenkel. So liegt es mit dem Kopf leicht erhöht und Sie haben guten Blickkontakt zu ihm (erzählen oder singen Sie dazu, dann gewöhnt es sich leichter daran). Ihr Kind kann in dieser Position nicht ausweichen und Sie haben beide Hände zur Verfügung. Lassen Sie das Zahnputzritual zu einem festen Bestandteil der Morgen- und Abendtoilette werden.



Erster Besuch beim Zahnarzt

Zwischen dem sechsten und achten Lebensmonat wird der erste Termin zur UZ1 beim Zahnarzt empfohlen. Er wirft einen ersten Blick auf die neu gekommenen Zahnchen und gibt Ihnen weitere Tipps zur Zahnpflege. Dabei erhalten Sie vom Zahnarzt einen „Zahnärztlichen Kinderpass“. Der zweite Termin erfolgt dann mit etwa anderthalb Jahren.

Kein Dauernuckeln an der Flasche

Überlassen Sie Ihrem Kind nicht selbst die Flasche. Hier besteht größte Gefahr für das Nursing-Bottle-Syndrom (Saugflaschenkaries). Durch das Dauernuckeln mit Milch, gesüßten Tees oder Fruchtsaftschorlen werden die Frontmilchzähne in kürzester Zeit zerstört.

Zufüttern – möglichst gesund

Je älter Ihr Kind wird, umso mehr wird es am Tisch mitessen. Achten Sie von Beginn an auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und weitgehend ungesüßten Milchprodukten. Vermeiden Sie süße Zwischenmahlzeiten und achten Sie auf versteckten Zucker in den „speziellen Kindermahlzeiten“.

Nicht nur zum Kauen wichtig

Bedenken Sie bitte: Gesunde Milchzahnchen sind die Voraussetzung für gutes Kauen, eine normale Sprachentwicklung und weniger Kieferfehlstellungen. Nur gesunde Milchzähne können Platzhalter für die nachfolgenden Zähne sein.



Kinder von zwei bis sechs Jahren

Ernährung und Getränke

Ihr Kind isst inzwischen bei den Familienmahlzeiten am Tisch mit. Achten Sie nun auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich in Stücke geschnittenem Obst und Gemüse (Kauen kräftigt das Gebiss).

Vermeiden Sie gesüßte Zwischenmahlzeiten und süße Getränke!

Geben Sie Süßigkeiten direkt nach der Hauptmahlzeit und lassen Sie Ihr Kind danach Wasser trinken oder putzen Sie gemeinsam die Zähne.

Als Getränke eignen sich Wasser (auch Wasser aus der Leitung) und ungesüßter Tee am besten. Fruchtsäfte oder Fruchtsaftchorlen enthalten von Natur aus viel Zucker und Säure und können den Zahnschmelz der empfindlichen Milchzähnen schädigen. Limonade oder Ähnliches sollten Kinder nur zu besonderen Anlässen bekommen. Sie dürfen Ihrem Kind nun auch fluoridhaltiges Mineralwasser zum Trinken geben.

Zweimal täglich putzen

Geputzt wird weiterhin zweimal täglich mit Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluoridgehalt). Vermeiden Sie stark fruchtzuckerhaltige Zahnpasten! Nun kann sich Ihr Kind seine Zahnbürste selber aussuchen. Achten Sie auf einen kleinen Kopf mit weichen Borsten und einen dickeren, kindgerechten Griff. Auch das Ausspucken der Zahnpaste kann jetzt immer besser geübt werden!

Zähneputzen – die KAI-Putztechnik

Ihre Tochter oder Ihr Sohn ist jetzt schon zwei oder drei Jahre alt und seine Zähne sind hoffentlich gut gepflegt und gesund. Nun bietet sich die Putztechnik KAI an, die Sie bei Ihrem Kind anwenden und ihm dann langsam beibringen kön-

nen. Je früher es die richtige Reinigung lernt, desto eher klappt es ab dem Grundschulalter mit dem selbstständigen Putzen.

- K** Erst die Kauflächen unten, dann oben putzen
- A** Zähne schließen und die Außenseiten rechts und links und die Frontzähne mit kreisenden Bewegungen putzen
- I** Zum Schluss die Innenseiten der Zähne oben und unten putzen – immer von „Rot nach Weiß“, das heißt, vom Zahnfleisch zum Zahnhals



Zahnezwischenräume nicht vergessen

Versuchen Sie, Ihr Kind auch langsam an die Zahnezwischenraumreinigung mit Zahnseide oder Zahnseidesticks zu gewöhnen. Die Milchzähne Ihres Kindes stehen meistens noch nicht so eng beisammen, sodass die Reinigung der Zwischenräume nicht wehtut und Ihr Kind sich leicht daran gewöhnen kann. Ziel ist, die Zahnezwischenräume ein- bis zweimal pro Woche zu reinigen.

Zahnarztbesuch halbjährlich

Gehen Sie mit Ihrem Kind von jetzt an halbjährlich zum Zahnarzt, um frühzeitig kleinere Probleme an den Milchzähnen zu beheben. Außerdem kann der Zahnarzt nun schon eine professionelle Zahnreinigung durchführen, um festsitzende Beläge an den Zähnen und in den Zahnezwischenräumen zu entfernen. Denn nur gesunde Milchzähne sind Platzhalter für das nachfolgende Gebiss. Diese Früherkennungsuntersuchungen werden im „Zahnärztlichen Kinderpass“ vermerkt.

Seien Sie ein Vorbild

Denken Sie als Eltern an Ihre Vorbildfunktion und legen Sie mit Ihrer eigenen Zahnhygiene den Grundstein für eine lebenslange und gute Mundhygiene. Lassen Sie das Zähneputzen, wenn möglich, zu einem gemeinsamen Familienritual werden!