



# ABC

## der Kinderzahnpflege

**Gesund im Mund von Anfang an: Wird schon ab dem ersten Zähnchen richtig geputzt, hat Karies kaum eine Chance. Ein gut gepflegtes Milchgebiss bildet die Basis für gesunde Zähne im Jugend- und Erwachsenenalter.**

### Altersgerechte Zahnpflege

**0 bis 2 Jahre:** Bereits mit Durchbruch des ersten Milchzahns sollte die Mundhygiene beginnen. Eltern putzen die Zähne des Kindes mit einer Baby- oder Minizahnbürste einmal täglich, am besten abends. Die Kinder-Zahnpasta (Fluoridgehalt 500 ppm) sparsam verwenden – in höchstens erbsengroßer Menge.

**2 bis 4 Jahre:** Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne zweimal täglich geputzt werden (morgens und abends). Die Kinder greifen nun die Zahnbürste

auch schon selbst. Eine spezielle Lernzahnbürste erleichtert das eigenständige Putzen nach der KAI-Methode.

**4 bis 6 Jahre:** Um die Kinder bei den eigenen Putzbemühungen zu fördern, eignen sich altersgerechte Kinderzahnbürsten. Die Eltern müssen regelmäßig kontrollieren: Vor allem bei den Backenzähnen ist es öfter nötig, nachzuputzen.

**6 bis 8 Jahre:** Im Schulalter erscheinen die ersten bleibenden Zähne. Den Anfang machen die Backenzähne am Ende der Milchzahnreihe – ihre Kaufläche ist besonders anfällig für Karies. Das Kind kann jetzt eine Junior-Zahnpasta mit höherem Fluoridgehalt benutzen (1.000 bis 1.500 ppm).

**8 bis 12 Jahre:** Zahnärzte empfehlen eine Umstellung der Putzmethode auf die Bass-Technik. Dabei wird die Zahnbürste schräg in einem Winkel von etwa 45 Grad am Zahnfleischsaum angesetzt und mit kleinen Rüttelbewegungen über die Zähne geführt. Weil durchbre-

chende bleibende Zähne, Lücken und engere Zwischenräume die Zahnpflege erschweren, sollten Eltern weiterhin regelmäßig den Putzerfolg kontrollieren.

### Angst vorm Zahnarzt?

Am besten lernt das Kind den Zahnarzt und sein Team bereits gegen Ende des ersten Lebensjahres kennen. Beim entspannten Besuch auf dem Schoß von



Mama oder Papa kann es sich an die Räume und Geräusche gewöhnen, den Zahnarztstuhl und Instrumente erkun-

den – so kommen keine Ängste auf. Steht dann der erste Vorsorgetermin an, brauchen Eltern ihr Kind gar nicht weiter darauf vorzubereiten. Keinesfalls sollten die Erwachsenen sagen, dass es nicht wehtun wird – diese Bemerkung könnte die Furcht vor Schmerzen erst hervorrufen!

### ***Fissurenversiegelung***

Die Kauflächen der bleibenden Backenzähne weisen Furchen und Grübchen auf. Viele Kinder sind bis weit ins Schulalter hinein motorisch noch nicht in der Lage, diese Fissuren gründlich zu putzen. Deshalb bleiben hier oft Speisereste zurück – für Kariesbakterien ein gefundenes Fressen. Als vorbeugende zahnärztliche Maßnahme empfiehlt sich die Fissurenversiegelung: Der Zahnarzt reinigt zunächst die Kauflächen, raut den Schmelz dann leicht an und versiegelt schließlich die Fissuren mit einem Kunststofflack. Die Behandlung sollte möglichst bald nach Durchbruch der Backenzähne erfolgen. Sie dauert in der Regel nur wenige Minuten, ist völlig schmerzfrei – und kostet nichts: Die Fissurenversiegelung der ersten und zweiten bleibenden Backenzähne zählt zu den kassenzahnärztlichen Leistungen, die gesetzlich versicherte Patienten im Alter zwischen 6 und 17 Jahren zuzahlungsfrei in Anspruch nehmen dürfen.

### ***Fluorid***

Fluorid härtet den Zahnschmelz und beugt Karies vor, wenn es kontinuierlich angewendet wird – am besten durch den täglichen Gebrauch einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns bis zum Durchbruch des ersten bleibenden Zahns sollten Kinderzahncremes mit niedrigem Fluoridgehalt (500 ppm) benutzt werden. Etwa ab der Einschulung empfehlen Zahnärzte den Wechsel zu einer Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (1.000 bis 1.500 ppm Fluorid).

### ***KAI-Putztechnik***

Vom Kleinkind- bis zum Grundschulalter putzen Kinder am besten nach der KAI-Methode. Die Abkürzung steht für Kau-, Außen-, Innenflächen: Zuerst wird die Zahnbürste auf den Kauflächen hin- und hergeführt. Dann folgen die Außenflächen – dazu beißt das Kind die Kauflächen aufeinander, setzt die Bürste im hinteren Backenzahnbereich an und führt sie mit kreisenden Bewegungen nach vorn. Danach werden auch die Schneidezähne geputzt, ebenfalls möglichst kreisend, nicht schrubbend. Abschließend erfolgt die Reinigung der Innenflächen, das Kind kann entweder in kleineren Kreisen bürsten oder vom Zahnfleisch ausgehend mit Auswischbewegungen putzen (von rot nach weiß). →

## LÜCKENLOS



Mundhygiene mit Spaß: Kinder lieben Rituale, denn sie vermitteln Geborgenheit und Zusammengehörigkeitsgefühl. Am besten wird deshalb das Zähneputzen schon ganz früh als festes Familienritual eingeführt.

### *Karies*

Karies muss nicht sein: Gewissenhafte Mundhygiene sorgt vor. Ein gesundes Milchgebiss ist äußerst wichtig – haben Kariesbakterien erst einmal Löcher verursacht, drohen unangenehme Folgen. So kann die Infektion das Allgemeinbefinden beeinträchtigen, und es besteht ein erhöhtes Kariesrisiko für die nachfolgenden bleibenden Zähne. Muss der Zahnarzt einen zerstörten Milchzahn ziehen, drohen Fehlstellungen im Gebiss, die später mit einer Spange behandelt werden müssen.

### *Kauen*

Frische und feste Lebensmittel regen zum Kauen an, fördern den Speichelfluss und reinigen die Zähne. Beispiele für zahngesunde Esswaren sind Obst,

Frischgemüse, Salat, Müsli und Vollkornbrot. Ist das Zähneputzen nach einer Mahlzeit nicht möglich, hilft zuckerfreier Kaugummi – durch das Kauen bildet sich vermehrt Speichel, der den Zähnen Mineralien zuführt.

### *Naschen*

Zucker schadet den Zähnen, das weiß jedes Kind. Verbote sind jedoch keine Lösung – stattdessen sollten Eltern von Anfang an auf einen vernünftigen Umgang mit Süßigkeiten achten. Entscheidend für die Zahngesundheit ist weniger die Gesamtmenge des verzehrten Zuckers als vielmehr die Häufigkeit des Konsums. Wird öfter zwischendurch genascht, bekommen die Kariesbakterien immer wieder Nachschub und produzieren ständig Säuren, die den

Zahnschmelz angreifen. Am besten ist es, Süßigkeiten direkt im Anschluss an Hauptmahlzeiten zu essen – und danach die Zähne zu putzen.

### *Schnuller*

Den Schnuller sollten Kinder nach Vollendung des ersten Lebensjahres nicht mehr lange benutzen. Selbst ein gut geformter Nuckel kann die natürliche Gebissentwicklung stören. Ist er zu oft und zu lange im Mund, entwickelt sich ein Überbiss: Die oberen Schneidezähne liegen deutlich vor den unteren – dadurch wird normales Abbeißen erschwert. Überbiss führt außerdem häufig zu Sprechproblemen, das Kind beginnt zu lispeln.

### *Zahnungsbeschwerden*

Wenn die ersten Zähnchen durchbrechen, sind viele Babys unruhig, weinen viel und schlafen schlecht. Das Zahnfleisch kann gerötet und geschwollen sein, manche Kinder bekommen auch leichtes Fieber. Kauen bringt Erleichterung und fördert außerdem den Zahndurchbruch: Hilfreich ist zum Beispiel ein gekühlter Beißring. Auch sanfte Zahnfleisch-Massagen mit dem sauberen Finger lindern die Beschwerden. Bleibt das Baby trotzdem quengelig oder soll das Einschlafen erleichtert werden, wirken Zahnungshilfen beruhigend – sie sind als Gel, Salbe oder Tropfen erhältlich.