

DKV
goDentis

Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

Gesunde Kinderzähne

Ihre goDentis-Partnerzahnarztpraxis

godentis.de

Gesunde Kinderzähne: Der richtige Schutz von Anfang an

Worauf muss man achten, damit Kinderzähne gesund bleiben? Wir sind den häufigsten Fragen nachgegangen und haben in dieser Broschüre die Fakten zusammengefasst.

Alle Informationen sind sorgfältig ausgewählt und medizinisch geprüft.

Trotzdem können wir keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen übernehmen. Auch kann diese Broschüre niemals die persönliche Diagnose, Beratung und Behandlung durch Ihren Arzt oder Zahnarzt ersetzen. Sie können auch nicht als Hinweis auf mögliche Erkrankungen verstanden werden.

Bei einer Krankheit oder bei bestehenden Zweifeln sollten Sie immer einen Arzt

oder Zahnarzt aufsuchen. Bei Fragen im Zusammenhang mit Textinhalten wenden Sie sich gern an goDentis (info@godentis.de) oder an Ihren Arzt, Zahnarzt oder Apotheker.





I: Kinder, Eltern und Zahngesundheit: Der Weg zu bleibenden Zähnen

1. Schwangerschaft S. 4
2. Zahndurchbruch S. 5
3. Milchzähne S. 6-7
4. Wackelzähne und die ersten bleibenden Zähne S. 8
5. Eine Geschichte zum Erzählen S. 9

II: Zusammenspiel im Mund: Biofilm, Karies, Speichel und Fluoride

1. Was ist Karies? S. 10
2. Was ist der Biofilm? S. 10
3. Wie kann man die Entstehung von Karies verhindern? S. 11
4. Körper eigenes Abwehrsystem: Speichel S. 12
5. Kariesbekämpfung von außen: Fluoride S. 12
6. Zahngesunde Ernährung? S. 14

III: Zahnpflege

- KAI-Systematik S. 16-17

IV: Kieferorthopädie



Kinder, Eltern und Zahngesundheit: Der Weg zu den bleibenden Zähnen

Die Sorge um die Zahngesundheit der Kinder beginnt bereits vor der Schwangerschaft. Eltern, die sich Kinder wünschen, sollten bereits vor der Schwangerschaft für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch in der Familie sorgen. Denn die Behandlung der werdenden Mutter ist erschwert.

In der Schwangerschaft kann die Zahngesundheit der Mutter allerdings mitentscheidend sein, wenn es um die gesamte Gesundheit und die Entwicklung des Babys geht.

Nach der Geburt ist es wichtig, für das richtige Milieu in der Mundhöhle zu sorgen.

Zähne putzen ab dem ersten Zahn — natürlich! Denn daran führt kein Weg vorbei. Nicht nur, damit der erste Zahn sauber bleibt. Jetzt beginnt die Prophylaxe, die Schäden von Zähnen und Zahnfleisch vorbeugt.

Dabei sollten Eltern mit einer gesunden Mischung aus Konsequenz und Geduld vorgehen. Ab dem ersten Zahn muss regelmäßig nachgeputzt werden.

Damit klar ist: Zahnpflege gehört dazu. Die Verantwortung liegt bei den Fürsorgepflichtigen.

- Kurzfristiges Ziel ist es, Schädigungen der Zähne zu vermeiden.

- Mittelfristig wird Schäden vorgebeugt, die durch Fehlverhalten im Laufe der ersten Jahre entstehen können (z.B. Zahnfehlstellungen durch ungesunde Angewohnheiten).

- Langfristig geht es darum, Verhaltensmuster und Gewohnheiten (wie Mundhygiene oder Essgewohnheiten) einzuüben. Diese müssen so selbstverständlich werden, dass Kinder sie auch später eigenverantwortlich beibehalten.

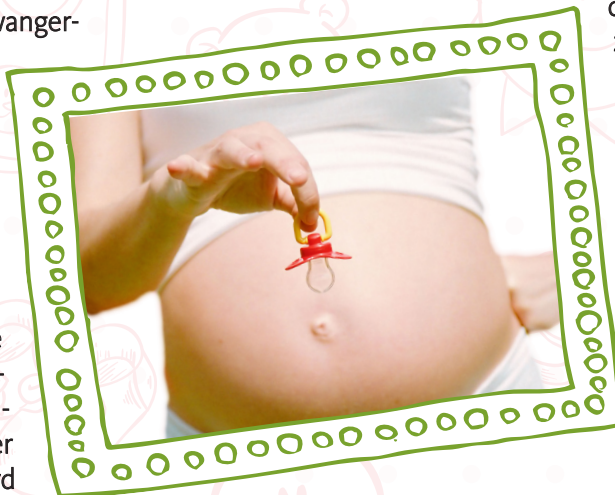
1. Die Schwangerschaft

In der Zeit der Schwangerschaft verändert sich unglaublich viel.

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Belastung für den gesamten Organismus. Das schließt den Mund mit ein. Während einer Schwangerschaft sind die Zähne meist einer verstärkten Belastung durch aggressive Säuren ausgesetzt. Die Ursachen dafür sind ein verändertes Ernährungsverhalten und gelegentliches Erbrechen. Hinzu kommen vielfach noch schwangerschaftstypische Zahnfleischprobleme. Das Gewebe der Schwangeren bereitet sich im gesamten Körper auf die Geburt vor. Es wird „lockerer“ und damit anfälliger. Auch kleinere Zahndefekte können in der Schwangerschaft zu Problemen führen.

Die Zahngesundheit der Mutter, der Familie und die des Kindes stehen in engem Zusammenhang. Karies hat die wesentlichen Eigenschaften einer Infektionskrankheit. Kinder kommen

Bezugspersonen (Mutter, Vater, Geschwister etc.) damit infiziert. Zur Übertragung der Keime ist Kontakt mit Speichel nötig. Um Missverständnissen vorzubeugen: Das Küssen der Kinder stellt keine Gefahr bezüglich der Keimübertragung dar. Das Abwehrsystem des Babys „lernt“ vom Organismus der Mutter. Der Immunschutz der Mutter wird auf das Kind übertragen. Der Zahnarztbesuch vor einer geplanten Schwangerschaft inklusive einer der individuellen Mundgesundheit angepassten Prophylaxemaßnahme, sollte Pflicht für die ganze werdende Familie sein.



ohne Karieserreger zur Welt. Sie werden erst später durch die Keime aus der Mundhöhle ihrer

2. Der Zahndurchbruch

Die meisten Zähne wachsen ohne Probleme und sind eines Tages einfach da. Ihr Kind strahlt Sie an und alle freuen sich. In vielen Familien wird dieses Ereignis als freudiger Entwicklungsschritt gesehen. Der Weg zur Aufnahme fester Nahrung ist geebnet. Oft macht es dem Kind viel Freude, das zu essen, was alle anderen auch essen.

Gelegentlich verursacht der Zahndurchbruch Probleme. Unruhe, Schlaflosigkeit, Fieber und Essunlust können Zeichen für erschwerten Zahndurchbruch sein. Es kann an den Durchtrittsstellen des Zahnes zu rötlicher Verfärbung, Schwellung und Schmerzen kommen. Eine Steigerung der Durchblutung des Zahnfleisches kann Linderung bringen.

Das Kauen auf Beißringen, Brotkrumen oder Veilchenwurzeln können dem Kind dabei helfen. Eltern berichteten, dass die Anwendung homöopathischer Mittel wie Chamomilla ihrem Kind geholfen hat. Oft stecken aber auch erste Infektionskrankheiten und eine dadurch geschwächte Abwehr des Kindes hinter den Beschwerden. Denn die Zeit der ersten Zähne ist häufig auch die Zeit des Abstillens und dadurch erhöhter Anfälligkeit des Kleinkindes. Bitte besprechen Sie alle Maßnahmen mit Ihrem Kinder- oder Zahnarzt.

Frisch durchbrechende Zähne können häufig schlecht gereinigt werden, weil das Zahnfleisch darüber schmerzt und der Zahnbürste schlechten Zugang bietet. Abwischen mit speziellen Tüchern hilft über diese Phase hinweg.



3. Die Milchzähne

Milchzähne sind empfindlicher und weniger widerstandsfähig als bleibende Zähne. Das liegt zum einen an Zusammensetzung und Struktur des Zahnschmelzes, zum anderen am Aufbau der Milchzähne insgesamt.



Der Zahnschmelz von Milchzähnen hat einen geringeren Mineraliengehalt (Milchzähne: 86 bis 88%; bleibende Zähne: 92%) und ein deutlich größeres Porenvolumen (Milchzähne: 1 bis 5%; bleibende Zähne: 0,1 bis 0,2%) als der von bleibenden Zähnen. Dadurch nutzen die Milchzähne sich schneller ab.

Die gesamte harte Schmelzschicht ist nicht nur wesentlich dünner (weniger als 1 mm) und der Zahnerv im Verhältnis größer als bei bleibenden Zähnen. Zudem ist der Schmelz selbst und die unter dem Zahnschmelz liegende Schicht, das Zahnbein, weniger widerstandsfähig. Karies durchdringt die Zahnhartsubstanzen der Milchzähne schneller und erreicht früher den Zahnerv. Deshalb ist gerade bei beginnender Milchzahnkaries schnelles Handeln gefordert.

Mit gesunden Milchzähnen kann Ihr Kind gut essen, kauen, sprechen und sehr schön lachen. Lücken zwischen den Milchzähnen sind dabei ebenso normal,

wie Zähneknirschen. Ab ca. 6 Jahren werden die Milchzähne ausgetauscht und ergänzt. Ihre Aufgabe ist erfüllt, sie haben den Platz für die bleibenden Zähne frei gehalten und fallen jetzt aus. Die bleibenden Zähne sind größer und benötigen mehr Platz. Jeder Zahn und auch das Zahnfleisch hat seine Aufgabe und muss behandelt werden, wenn es erkrankt.

Wenn sich die Zahnarztpraxis und das Kind schon vorher kennen, ist vieles einfacher. Deshalb ist der frühe Kontakt zum Zahnarzt wichtig. Beide sollten sich entspannt kennen lernen. Das ist die Basis für eine gute Zusammenarbeit.

Jedes Kind hat Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen. Im Rahmen des Früherkennungs- und Vorsorgeplan sind folgende Termine vorgesehen.

U5	6. – 7. Lebensmonat	Zahnpflege-Beratung
U6	10. – 12. Lebensmonat	Zahnpflege-Beratung
U7	Ca. 30. Lebensmonat	Einschätzung des Kariesrisikos und Beratung zur Mundhygiene
U7 a	Um den 2. Geburtstag	Untersuchung und Beratung
U8	Um den 4. Geburtstag	Einschätzung Kieferfehlstellung und Kariesrisiko

Zusätzliche Angebote

In vielen Kindertagesstätten und Kindergruppen gehört das tägliche Zähneputzen zum pädagogischen Konzept. Für Kinder sollte das tägliche, mehrfache Zähneputzen so selbstverständlich sein wie Essen und Trinken. Eltern müssen zu Hause unterstützen. Nehmen Sie die angebotenen Vorsorgetermine wahr und putzen Sie Ihre eigenen Zähne im Beisein Ihrer Kinder. Somit lernt Ihr Kind durch Nachahmung. Unterstützen Sie auch die pädagogische Arbeit der Betreuer in der Einrichtung Ihres Kindes. Im Vordergrund steht nicht so sehr die Gründlichkeit, sondern die Regelmäßigkeit. Maßnahmen in den Kinderbetreuungseinrichtungen ersetzen nicht das Nachputzen zu Hause.

Technik beim Zähneputzen

Wenn ein Erwachsener einem Kleinkind die Zähne putzt, hilft eine gute Technik. Schaffen Sie eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Wenn der Kopf des Kindes so gelagert wird, dass er sicher abgelegt werden kann, ist es optimal. Sie sollten selbst eine gute Sicht in den Mund haben. Legen Sie sich Ihr Kind in den Arm (wie beim Füttern) und putzen Sie die Zähne mit einer weichen Zahnbürste.

Wenn die Kinder größer werden, legen Sie sich Ihr Kind auf Ihre Oberschenkel mit dem Kopf zu den Knien.

Die Beine legen Sie neben Ihren Körper. Dann können Sie direkt von vorn mit guter Sicht und Blickkontakt die Zähne putzen.

Später hilft ein Sitz-Sack. Sie legen das Kind auf den Sack und können selbst eine Position mit guter Sicht einnehmen.

Viel Erfolg!

Natürlich klappt nicht immer alles auf Anhieb so, wie man es sich vornimmt. Kinder haben ihren Willen, unterschiedliche Bereitschaft und wechselnde Tagesformen. Und nicht nur die Kinder! Wenn es nicht beim ersten Anlauf oder nicht jedes Mal klappt, ist das kein Weltuntergang. Dran bleiben und es wieder versuchen, gemeinsam lernen und achtsam sein, das ist das Rezept.





4. Wackelzähne und die ersten bleibenden Zähne

Im Alter von ca. 6 Jahren kommt oft still und heimlich der erste Neue. Ein dicker Backenzahn ganz hinten, hinter dem letzten Milchzahn. Er ist oft schwer zu sehen und noch schwerer mit der Zahnbürste zu reinigen. Beschließen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Patenschaft für seine Zähne zu übernehmen. Nehmen Sie sich vor, die Backenzähne besonders aufmerksam zu putzen.

Dann kommt der Zahnwechsel. Ab diesem Zeitpunkt herrscht ein großes Durcheinander. Milchzähne fallen aus, neue Zähne kommen. Manchmal stehen die neuen sogar in Staffelstellung mit den Milchzähnen hintereinander. Das Zähneputzen ist wie eine Achterbahnfahrt. Jetzt benötigen Kinder viel Geduld und Unterstützung.

5. Eine Geschichte zum Erzählen

Marie ist 5 Jahre alt und die beste Freundin meiner Kinder. Im Kindergarten ist ihr etwas Spannendes passiert.

Wie immer sind alle Kinder nach dem Frühstück in den Waschraum gegangen um sich die Hände zu waschen und die Zähne zu putzen. Marie nahm ihre Zahnbürste. Sie bekam wie alle einen Klecks Zahncreme auf die Bürste. Huschte damit ganz schnell über Ihre Zähne und fertig war sie. Blitzschnell wurde die Zahnbürste unter dem Wasserhahn kurz abgespült und mit dem Kopf nach unten in ihren Zahnbecher gestopft. Alles war wie immer.

An diesem Tag war jedoch so einiges anders....

Marie ging etwas später noch einmal allein in den Waschraum, weil sie etwas vergessen hatte. Sie hörte ein komisches Geräusch. Ein leises Wimmern und Schluchzen. Marie schaute hinter die Tür, wer konnte das sein? Sie schaute in jede Ecke. Außer ihr war niemand im Waschraum. Da merkte sie, dass das Jammern aus ihrem Zahnputzbecher kam. Ihre Zahnbürste weinte und Marie konnte sie hören.

Die Zahnbürste sagte:

„Heute hat Marie mich wieder nicht tanzen lassen. Ich wollte besonders viele Drehungen und Wirbel ausprobieren und dabei fröhlich sein. Ich wollte so viel Zähneputzen wie noch nieeee zuvor. Aber Marie war ruckzuck fertig. Und zum Dank hat sie mich nicht einmal sauber gemacht. Meine Borsten sind von der Zahncreme total verklebt und nun stehe ich hier kopfüber im Becher. Ich bekomme nicht mal richtig Luft.“

Marie hat etwas gehört, das vor ihr noch nie ein Mensch gehört hat: Eine sprechende Zahnbürste, — die sehr traurig ist.

Marie denkt darüber nach, nimmt ihre Bürste aus dem Becher, reinigt sie gründlich unter dem Wasser und stellt sie zurück. Marie ist sich sicher: Ein solches Gespräch hat ein Erwachsener noch nie gehört. Sie denkt: Vielleicht lasse ich meine Zahnbürste morgen mal auf meinen Zähnen tanzen!



Zusammenspiel im Mund: Biofilm, Karies, Speichel und Fluoride

1. Was ist eigentlich Karies?

Die Karies (Zahnfäule) ist definiert als eine Erkrankung des Zahnes, die zur unheilbaren Zerstörung des Zahnhartgewebes führt. Sie beginnt an der Zahnoberfläche (Zahnschmelz) und

schreitet in die Tiefe fort (Zahnbein). Fortschreitend führt sie zur Erkrankung des Zahnmarks (Zahnnerve) und schließlich zum Zahnverlust. Einmal verloren gegangene Zahnschicht

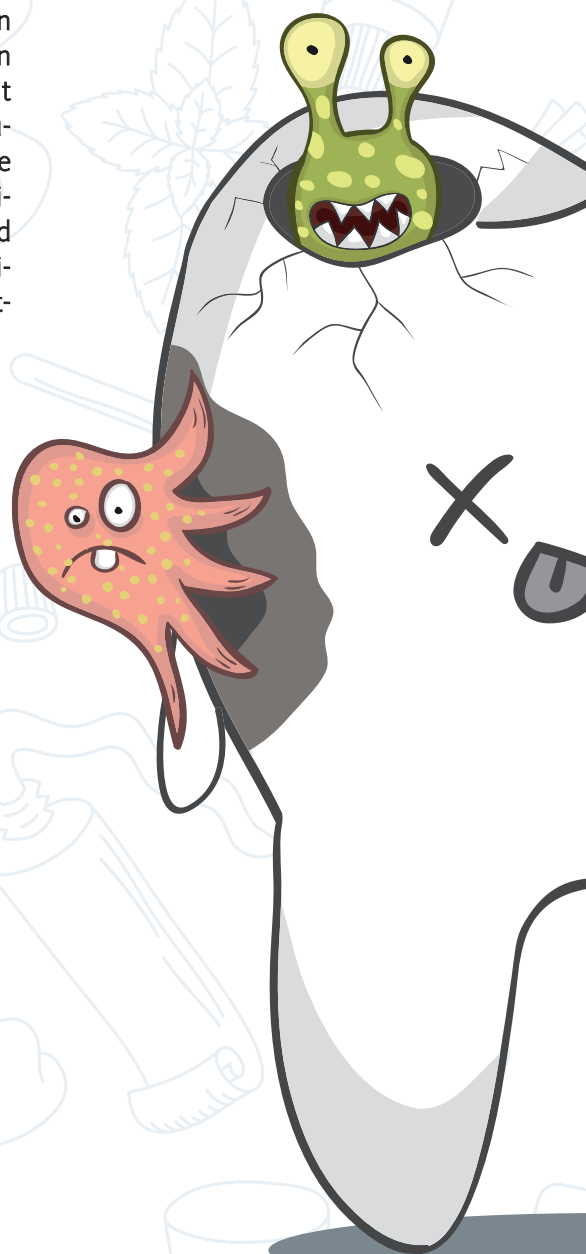
kann vom Körper nicht mehr ersetzt werden. Sie muss durch Füllungs-material oder Kronen vom Zahnarzt oder der Zahnärztin ersetzt werden.

2. Was ist der Biofilm?

Der Biofilm, im Volksmund auch „Plaque“ genannt, ist ein zäher Zahnbelag, der unter anderem Bakterienzellen enthält. Er ist sozusagen der „Sitz“ der Bakterien, die die Karies und Zahnfleischerkrankungen verursachen. Er nimmt deshalb eine Schlüsselstellung bei der Entstehung dieser Krankheiten ein: Werden die ersten Bakterien-schichten auf der Zahnoberfläche durch Zähneputzen und Zahnreinigung nicht regelmäßig

entfernt, kommt es zu einer starken Vermehrung und Einlagerung von Bakterien. Dadurch wird die Schicht immer dicker. Im ausgereiften Zustand ist sie mit der Zahnoberfläche so verbacken, dass die Selbstreinigungskräfte in der Mundhöhle und die Zahnbürste nicht mehr ausreichen, um sie von den Zähnen zu entfernen.

Karies ist nicht nur die bei weitem häufigste Zahnerkrankung. Sie ist überhaupt die weltweit am meisten verbreitete Krankheit.



3. Wie kann man die Entstehung von Karies verhindern?

Karies kann nur entstehen, wenn über einen längeren Zeitraum Biofilm auf der Zahnoberfläche auf ausreichendes Nahrungsangebot für die Bakterien trifft. Um die Entstehung einer Karies zu verhindern, genügt es, mindestens einen dieser drei Faktoren auszuschließen. Dazu sind folgende Maßnahmen möglich:

a. Verkürzung der Einwirkdauer:

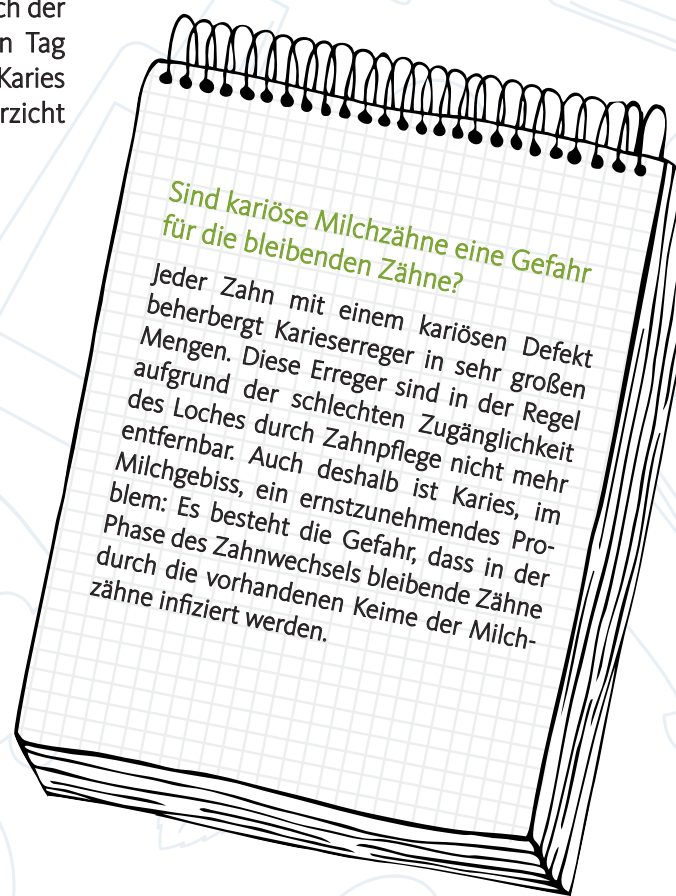
Speisereste werden teilweise durch die natürlichen Reinigungsmechanismen (Speichel, Spiel der Zunge an den Zähnen etc.) entfernt. Dieser Reinigungseffekt ist aber bei Weitem nicht ausreichend. Er sollte durch Ausspülen des Mundes nach jedem Essen, Mundhygienemaßnahmen oder zahnschonende Kaugummis (nicht länger als 20 Minuten pro Tag kauen) unterstützt werden.

b. Reduzierung der Häufigkeit:

Entscheidend für die Entstehung von Karies ist nicht so sehr die Menge des aufgenommenen Zuckers, sondern vor allem die Verteilung dieser Menge über den Tag, also die Zahl der so genannten Zuckerimpulse. Wer beispielsweise eine Tafel Schokolade essen möchte, kann dies tun. Er sollte nur darauf achten, dass sich der Konsum nicht über den ganzen Tag hinzieht. Der beste Schutz vor Karies liegt in einem weitgehenden Verzicht auf süße Zwischenmahlzeiten.

c. Reduzierung „zucker“-haltiger Nahrungsmittel:

Relativ leicht ist eine Reduzierung des Zuckerkonsums durch Einschränkungen bei den eben erwähnten Zwischenmahlzeiten. Außerdem ist es sinnvoll, sich über den Zuckergehalt derjenigen Nahrungsmittel zu informieren, die man besonders häufig zu sich nimmt.



4. Das körpereigene Abwehrsystem gegen Karies: Der Speichel

Der Speichel erfüllt vier grundlegende Funktionen:

- Reinigung der Mundhöhle, indem er Speisereste von den Zähnen spült (Spülfunktion).
- Zufuhr von Mineralien, die dem Zahnschmelz zur Regeneration nach säurebedingter Entmineralisierung dienen (Remineralisationsfunktion).
- Ein Puffersystem, das die von den Karieserregern gebildeten Säuren neutralisiert bzw. deren Wirkung abschwächt (Pufferfunktion).
- Er enthält Proteine (IgA-Antikörper, Lysozym und Lactoferrin), die Karies- und Parodontitiserreger zerstören können (Immunabwehr).

Dieses körpereigene Abwehrsystem kann durch Kaugummi-Kauen gestärkt werden, weil dadurch die Speichelbildung angeregt wird. Wichtig dabei: Verwenden Sie zuckerfreie Kaugummis.

5. Kariesbekämpfung von außen: Fluoride

Egal auf welche Weise Sie Fluoride zu sich nehmen – es ist wichtig, die Grenzwerte, die sich nach dem Alter und dem Gewicht des Patienten richten, nicht zu überschreiten. Eine zu hohe Fluoridkonzentration kann dauerhaft die Entwicklung der noch nicht in der Mundhöhle stehenden Zähne beeinträchtigen. Diese ist aber durch die mehrfach tägliche Anwendung von fluoridierter Kinderzahnpaste – auch beim Verschlucken – nicht zu erreichen.

Dazu befragen Sie am besten Ihren Kinder- oder Zahnarzt.

Fluoride kommen natürlicherweise in unserer Nahrung und Trinkwasser vor. Es gibt große Unterschiede in der Fluoridkonzentration. Die natürliche Menge im Trinkwasser für Ihre Region erfahren Sie bei Ihrem örtlichen Wasserwerk.

Bei der Fluoridierung unterscheidet man zwei Arten:

a. Systemische Fluoridierung:

Unter systemischer Fluoridierung versteht man die Gabe von Fluoriden mit der Nahrung. Sie verteilen sich nach der Aufnahme im ganzen Körper.

Das Ziel: Die Zähne sollen durch Fluorideinbau (das Fluorid gelangt nach Aufnahme im Darm über die Blutbahn ins Innere des Zahnes) gegen die Wirkung von Säuren resistent gemacht werden.

b. Lokale Fluoridierung:

Dabei wird das Fluorid direkt am Zahn aufgebracht. Das geschieht durch die Verwendung von speziellen Gelen oder Lacken.

Im Zweifelsfall ist der lokalen Applikation von Fluoriden immer der Vorzug zu geben. Nach Durchbruch der bleibenden Zähne kann eine Tablettenfluoridierung durchgeführt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Tabletten nur gelutscht werden. Alle Maßnahmen sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Zahnarzt und Kinderarzt erfolgen.

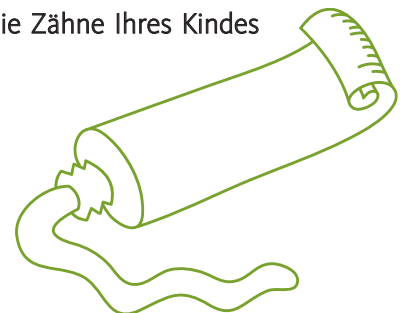
c. Verwendung von Zahncreme

Beginnen Sie mit der Verwendung von Zahncreme ab dem Durchbruch des ersten Zahnes. Verwenden Sie eine Kinderzahnpaste mit 500 ppm Fluorid (siehe Aufschrift auf der Tube) in einer erbsengroßen Menge

- bis zum zweiten Lebensjahr einmal täglich,
- vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr zweimal täglich.

Verwenden Sie ab dem Schuleintritt eine Zahnpaste mit 1500 ppm Fluorid zwei- bis dreimal täglich.

Verzichten Sie allgemein auf Zahnpasten mit Frucht- oder Bonbonengeschmack, um für Kinder keinen Anreiz zum Hinunterschlucken zu geben. Überwachen Sie das Zähneputzen bei Kleinkindern und putzen Sie bis in das Schulalter hinein die Zähne Ihres Kindes nach.





Das Wichtigste in Kürze

1. Bis auf Wasser haben die meisten Nahrungsmittel kariogene Inhaltsstoffe. Wir können ihnen also nicht ausweichen. Das bedeutet: Nach dem Essen müssen die Zähne und das Zahnfleisch gereinigt werden.
2. Die Zähne brauchen Belastung, um stark zu werden und zu bleiben. Feste und harte Nahrung kräftigt kauen ist wie Sport für die Zähne.
3. Das regelmäßige Lutschen an Bonbons oder ständiges Nuckeln aus mit gesüßten Getränken gefüllte Nuckel- oder Sportflaschen führt zu einer permanenten Zufuhr von Zucker in den Mund. Es gibt dem Mundraum kaum noch Erholungsphasen.

6. Zahngesunde Ernährung?!

a. Zucker

Zucker in Lebensmitteln wird von Kariesbakterien im Mundraum aufgenommen und als Energielieferant genutzt. Bei der Umwandlung des Zuckers entsteht Energie und Säure. Mit der aufgenommenen Energie vermehren sich Bakterien sehr schnell. Je mehr Kariesbakterien im Mund vorhanden sind, desto mehr Säure wird produziert. Die Säure greift den Zahnschmelz an und zerstört ihn. Bleiben die Zähne oft und lange im Säurebad liegen, entstehen Löcher. Das ist der Beginn von Karies (Zahnfäule).



Deshalb müssen wir täglich mehrfach Bakterien und Säure aus dem Mund entfernen. Das geht am besten mit guter, regelmäßiger Zahnpflege. Kinder können das nicht alleine. Die Zahnpflege muss von Eltern durchgeführt werden. Ein strukturierter Tagesablauf gibt Halt und Sicherheit.

Er kann so aussehen:

1. Abends putzen Kinder ihre Zähne gründlich.
2. Anschließend putzen die Erwachsenen alle Kinderzähne von allen Seiten sauber.
3. Morgens nach dem Frühstück: Zähneputzen.
4. Der Vormittag bleibt zuckerfrei. Als Getränk gibt es Wasser oder ungesüßten Tee. Gegessen wird Obst, Gemüse zum Knabbern, Brot und Käse. Alles was schmeckt. Nur nichts Klebriges mit Zucker.
5. Nach dem Mittagessen kommt auch der Nachtisch an die Reihe. Naschen ist erlaubt, mit Freude und Genuss und ohne schlechtes Gewissen.
6. Abends beginnt der Tagesablauf von vorn

b. Der Retter: Der Mundspeichel

Die größte Unterstützung bei der Säurereduktion haben wir von Natur aus. Es ist der Mundspeichel, auch „Spucke“ genannt.

Er spült den Mund, neutralisiert die Säure und repariert sogar kleine Schäden an den Zähnen. Für diese wertvolle Arbeit benötigt er Zeit.

c. Die Zahnpflege

Warum sollen Kinder so früh mit der Zahnpflege beginnen?

Kinder erleben in den ersten Jahren die Systematik. Sie lernen ganz früh die Selbstverständlichkeit der Handlung. Einfach so. Wie Windeln wechseln, Küsschen geben oder Anschnallen im Auto. So wird das Zähneputzen nach dem Essen etwas ganz Selbstverständliches. Es wird zu einer automatischen Handlung.

Solange Kinder keine flüssige
Schrift schreiben können,
fehlt ihnen die Feinmotorik für eine
gründliche Zahnpflege. Sie benötigen
Unterstützung. Erwachsene müssen
Nachputzen und Vorbild sein.

Die Mundbakterien unterscheiden nicht. Sie nehmen alles an Zucker, was sie bekommen.



Zähne ohne Säure



Zähne mit Säure

Zahnpflege

1. Systematisches Zähneputzen nach der KAI-Methode:

KAI steht als Abkürzung für: erst die Kauflächen, dann die Außenflächen, zuletzt die Innenflächen der Zähne.

Reinigen Sie in jedem Alter in der gleichen Reihenfolge. Sie wird altersgerecht verändert, bleibt aber immer in der gleichen Systematik.

Erst die Kauflächen von hinten nach vorn hin und her, dann die Außenflächen; anfangs in kleinen Kreisen, später vom Zahnfleisch aus bis zur Zahnkrone putzen und zum Schluss die Innenflächen; die Zahnbürste wird angesetzt und anschließend

a. Baby

Mit den ersten Zähnen beginnt die regelmäßige Zahnpflege. Anfangs reicht es aus, die Zähne mit einem nassen weichen Lappchen oder einer Zahnbürste zu putzen.

Ideal ist eine Bürste, die von den Eltern gut gehalten werden kann. Ein kleiner Bürstenkopf mit langem Stiel eignet sich am besten. Bitte reinigen Sie die Zähne Ihrer Kinder immer von allen Seiten sehr gründlich. Das Kind darf gern eine eigene, zweite Zahnbürste haben.

Das Zähneputzen im Kindergarten wird von vielen Einrichtungen als pädagogischer Auftrag angesehen und wahrgenommen. Diese Einrichtungen nehmen Ihren pädagogischen Auftrag sehr ernst und unterstützen den Lernprozess eines geregelten Tagesablaufs. Eine Zahnpflege hat hier nicht den Anspruch an Gründlichkeit. Der Vorgang und die Systematik der Zahnpflege wird antrainiert.

Die altersgerechte Zahnbürste ist ein kleiner Bürstenkopf mit dickem Stiel.



wird „ausgefegt“. Die Einzelheiten werden Ihnen in den Prophylaxesitzungen beim Zahnarzt altersgerecht erklärt, fragen Sie danach.

Die Zahnbürsten werden von den Kindern schnell zerkaut. Das macht nichts. Sind die Borsten krumm, gibt es eine neue Bürste.

Die Kinder greifen mit der ganzen Faust. Die Feinmotorik ist noch nicht voll entwickelt. Eine gründliche Zahnreinigung sollte zu Hause durchgeführt werden.

b. Kleinkind

Kommt Ihr Kind in den Kindergarten, bleibt der Rhythmus erhalten.

Oft kommt jetzt eine Zeit der Verweigerung. Die Kinder suchen ihre Grenzen. Zu Vielem wird „Nein!“ gesagt. Bitte bleiben Sie standhaft. Geben Sie Ihrem Kind in dieser Zeit wirklich nichts zwischendurch. Bleiben Sie auf Ihrem Weg. Zähneputzen gehört zu unserem Leben dazu.

c. Schulkind

Bei den meisten Kindern kommt mit dem Eintritt ins Schulalter der erste bleibende Zahn. Die Kinder sind oft sehr stolz, der Hinweis „Jetzt bist du bald groß!“ lässt sie noch größer werden.

Meist sind zuerst die Backenzähne dran. Die ersten Backenzähne sind sehr schlecht zu sehen und werden beim Zähneputzen leicht übersehen. Hinzu kommt, dass sich die Zahnputzsituation verschlechtert. In der Schule wird Zähneputzen nicht angeboten. Dafür steigt der Konsum von zuckerhaltigen Getränken. Ein kleiner Schluck vor der Schulstunde, der nächste zwischendurch. In kleinen Mengen getrunken hält der Inhalt der mitgebrachten Trinkflasche über den ganzen Tag. Damit bekommen die Mundbakterien ständig neuen Zucker und produzieren Säuren. Die Zähne liegen tagsüber im Säurebad und können sich nicht regenerieren. Und abends wird schnell über die Zähne geputzt. Zur Neutralisierung der Säure ist es gut, zwischendurch den Mund mit Wasser auszuspülen.

In diesem Alter wollen viele Kinder mit einer elektrischen Zahnbürste putzen. Eine elektrische Zahnbürste

putzt die Zähne auch nicht von alleine. Die KAI-Systematik bleibt mit der „Elektrischen“ erhalten. Sie wird langsam ohne viel Druck von Zahn zu Zahn geführt und alle Flächen müssen gründlich gereinigt werden. Auch muss die elektrische Zahnbürste gründlich gereinigt werden.

Die Mechanik der Bürstenköpfe funktioniert nicht, wenn die Borsten durch Zahncreme verklebt sind. Die Verantwortung bleibt bei den Eltern.



Kieferorthopädie (KFO)

Zähne sind wie eine Sportmannschaft. Sturm, Mittelfeld und Verteidigung müssen gut zusammenarbeiten um erfolgreich zu sein. Auch jeder Zahn hat seinen Platz und seine Aufgabe. Sie sind ein unschlagbares Team, wenn es um Sprechen, Essen und Lachen geht.

Es gibt Sportmannschaften, die haben hervorragende Einzelspieler und gewinnen trotzdem keinen Pokal. Der Grund liegt meist im schlechten Zusammenspiel des Teams.

Gesunden und kräftigen Zähnen, die ihren Platz im Kiefer aber nicht finden, kann das Gleiche passieren. Sie stehen krumm und schief und lassen sich nur mit großem Aufwand reinigen. Sie sind anfälliger für Karies.

Mit schiefen Zähnen lässt es sich schlecht abbeißen und kauen. Das Essen von Äpfeln fällt so Manchem schwerer. Oft fehlt einfach der Platz für alle „Spieler“.

Diesen Zähnen kann geholfen werden.

Die Größe der bleibenden Zähne steht bei ihrer Entstehung schon fest. Ober- und Unterkiefer können zum Wachstum angeregt werden. Dann finden alle Zähne langsam ihren Platz. Mit verschiedenen kieferorthopädischen Geräten wird das Wachstum der Knochen gefördert oder gehemmt. Für die Behandlung werden individuelle Geräte angefertigt.

Eine Behandlung dauert oft mehrere Jahre. In dieser Zeit benötigen alle kleinen und großen Patienten viel Motivation und Anerkennung.



Die Pflege der unterschiedlichen kieferorthopädischen Apparaturen benötigt Hilfe und Geduld. In vielen Praxen werden die Patienten immer wieder auf eine gute Zahnpflege angesprochen. Wie bei einer Sportmannschaft bedarf es in der Zahnpflege immer wieder eines guten und regelmäßigen Trainings.

Wann eine Behandlung medizinisch notwendig und sinnvoll ist, besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder einem Fachzahnarzt für Kieferorthopädie. Bitte lassen Sie sich frühzeitig

beraten. Es ist wichtig, den richtigen Zeitpunkt für den Beginn der Behandlung zu finden, damit die Behandlungsdauer so kurz wie möglich gehalten werden kann.

Die Kieferorthopädie hat sich in den letzten Jahren rasant weiter entwickelt. Versteckte Behandlungsgeräte ermöglichen oft eine fast unsichtbare Behandlung.

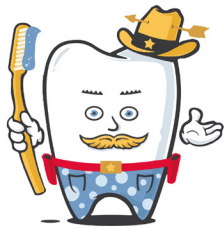
Die Kosten einer kieferorthopädischen Behandlung hängen vor allem vom Schweregrad des Zahn-

fehlstands ab. Eine Beratung bringt Aufklärung. Ein vorab bei der Krankenkasse bzw. Krankenversicherung vorgelegter kieferorthopädischer Behandlungsplan informiert über einen möglichen Eigenanteil bei der Behandlung.



Nachwort

Bei einer Krankheit oder bei bestehenden Zweifeln sollten Sie immer einen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen. Bei Fragen im Zusammenhang mit Textinhalten wenden Sie sich gern an goDentis (info@godentis.de) oder an Ihren Arzt, Zahnarzt oder Apotheker.



So wird Zähneputzen
zum Kinderspiel.
Viel Spaß mit den
ZahnHelden.



Impressum Literaturnachweise

Als Grundlage für diese Broschüre haben wir das Buch „Jedes Kind kann gesunde Zähne haben“ von Dr. med. Dr. med. dent. Uwe Greese verwendet.

Scheidtweilerstraße 4, 50933 Köln, Telefon 0221 578-4492, info@godentis.de

Fotografie

Seite 01 © Conrado — shutterstock.com;

Seite 02 © Olga Yatsenko — shutterstock.com; © aleks094 — shutterstock.com;

Seite 04 © Yuzach — shutterstock.com;

Seite 05 © Hannamariah — shutterstock.com;

Seite 06 © Olga Yatsenko — shutterstock.com; © istockphoto.com;

Seite 07 © Syda Productions — shutterstock.com;

Seite 08 © Maria Zvonkova — shutterstock.com; © Radharani — shutterstock.com;

Seite 09 © kotoffei — shutterstock.com;

Seite 10 © nedofedo — shutterstock.com; © Shumilina Maria — shutterstock.com;

Seite 13 © Julia Kuznetsova — shutterstock.com; © Silm — shutterstock.com;

Seite 14 © Angelina del sol — shutterstock.com; © Ana Blazic Pavlovic — shutterstock.com; © 3dimagination — shutterstock.com;

Seite 15 © Comodo777 — shutterstock.com; © Vitaly_Kharin_and_Maya — shutterstock.com; © Anna.Zabella — shutterstock.com;

Seite 16 © Texturis — shutterstock.com; © Oksana Kuzmina — shutterstock.com;

Seite 17 © Erika Cross — shutterstock.com;

Seite 18 © Olga Dmitrieva — shutterstock.com;

Sonstiges © Maaik Boot — shutterstock.com.