

So werden Kinderzähne richtig gepflegt

Ab dem ersten Zahn sollten die Zähne 1x täglich mit einer geringen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm F) und 1x täglich mit Wasser geputzt werden. (siehe Abb. A)

Wenn beim Kind mit ungefähr 2 ½ Jahren alle Milchzähne durchgebrochen sind, sollten die Zähne 2x täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm F) geputzt werden. Ausspülen ist nicht unbedingt notwendig. (siehe Abb. B)

Abb. A



Abb. B



Zahnärzte empfehlen eine regelmäßige Betreuung ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes. Ein kariesfreies Gebiss bedeutet nämlich nicht nur ein schönes Aussehen, sondern vor allem Gesundheit für das Kind. Krankenkassen geben Auskunft, welche Kosten für die Früherkennungsuntersuchungen übernommen werden. Ein Zahnarztbesuch lohnt sich in jedem Fall, denn es geht um die gesunde Entwicklung der Zähne des Kindes.

So geht Zähneputzen nach der KAI-Systematik



1 Kauflächen putzen

Auf den Kauflächen hin und her bürsten. Erst oben, dann unten.



2 Außenflächen putzen

Auf die Außenflächen von rechts nach links Kreise malen. Erst oben, dann unten.



3 Innenflächen putzen

Die Innenflächen von rechts nach links vom Zahnfleisch zum Zahn auswischen. Erst oben, dann unten.

Frühkindliche Karies vermeiden

Tipps für gesunde Zähne



Frühkindliche Karies vermeiden

Die frühkindliche Karies (Zahnfäule) – darunter versteht man Karies bei Kindern unter drei Jahren – ist ein großes und bisher ungelöstes Problem. Fast die Hälfte aller Kariesschäden, die bei der Einschulung festgestellt werden, sind bereits während der ersten drei Lebensjahre entstanden. Das kritische Alter liegt zwischen dem 6. und 30. Lebensmonat. Inzwischen gehört die frühkindliche Karies zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Umso wichtiger ist es, die Ursachen und Risikofaktoren zu kennen. Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen können helfen, Karies zu vermeiden. Empfohlen werden drei Früherkennungsuntersuchungen beim Zahnarzt: die erste Früherkennungsuntersuchung zwischen dem 6. und 9., die zweite zwischen dem 10. und 20. und die dritte Früherkennungsuntersuchung ab dem 21. Lebensmonat.

Ursachen für Karies bei Kleinkindern

Kariesbakterien verwandeln Zucker in Säuren. Diese lösen den Zahnschmelz auf und zerstören die Zähne, so entsteht Karies. Trinken Kinder häufig zucker- und säurehaltige Getränke, wie z.B. Milchmodergetränke, Säfte oder Saftschorlen, steigt die Gefahr für Karies. Besonders schädlich ist es, wenn Kinder diese Getränke regelmäßig aus Trink- oder Saugerflaschen trinken, weil die Zähne dann ständig von süßer oder saurer Flüssigkeit umspült werden. Süßes und Saures greifen die Zähne an und machen sie anfälliger für Karies. Ganz gefährlich für die Zähne ist es auch, wenn Kinder nach dem Zähneputzen noch ein Fläschchen zum Einschlafen bekommen.

Oft werden die Kariesbakterien auch von den Eltern auf das Kind übertragen (z.B. durch Schnullerablecken). Deshalb gilt: Sind die Zähne der Eltern gesund, dann ist die Ansteckungsgefahr für das Kind geringer. Und noch etwas sollten Eltern wissen: Kinder mit frühkindlicher Karies an den Milchzähnen entwickeln auch im bleibenden Gebiss deutlich mehr Karies.

Haupttrisikofaktoren für Karies bei Kleinkindern

- Häufiges Trinken zucker- und säurehaltiger Getränke (z.B. Saftschorlen, Fruchtpürees)
- Ständiges Trinken aus Saugerflaschen, Strohhalm- oder Trinkflaschen
- Süße Mahlzeiten zwischendurch (weiche, klebrige Kinderprodukte)
- Einschlafen mit Fläschchen (Milch oder gesüßte Tees) abends/nachts
- Nach dem ersten Lebensjahr: häufiges unregelmäßiges Stillen, besonders nachts
- Mangelndes Zähneputzen

Folgen von Karies

Die Schneidezähne im Oberkiefer sind durch das Trinken von süßen oder sauren Getränken aus der Flasche meistens besonders stark gefährdet. Am Anfang zeigt sich die Karies als weißer Fleck auf den Milchzähnen. Später, wenn der Schmelz zerstört ist und das Zahnbein (Dentin) freiliegt, erkennt man Karies an karamellfarbenen oder dunkelbraunen bis schwarzen Stellen an den Zähnen. Spätestens jetzt ist eine Behandlung notwendig. Sehr kleine Kinder müssen oft unter Vollnarkose behandelt werden, weil sie die Behandlung noch nicht gut mitmachen können.

Wenn die Eltern helfen, Karies im Milchgebiss ihrer Kinder zu vermeiden, tun sie auch etwas für die bleibenden Zähne: Denn Karies an den Milchzähnen kann die bleibenden Zähne, die noch nicht durchgebrochen sind, anstecken. Fluorid ist ein in der Natur vorkommender Stoff, er schützt den Zahn vor Säureangriffen, härtet ihn und verhindert so, dass Karies entsteht. Es ist also wichtig, die Zähne täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Mit fluoridiertem Speisesalz kann die ganze Familie zusätzlich mit Fluoriden versorgt werden.

Tipps zur Vorbeugung von Karies

- Kinderzähne werden ab dem ersten Zahn geputzt.
- Die Kinderzahnpasta sollte Fluorid enthalten (500 ppm F) und in Absprache mit Zahnarzt und Kinderarzt gegeben werden.
- Eltern putzen die Kinderzähne vor, das Kind kann selber nachputzen.
- Etwa ab dem 10. bis 12. Monat können Kinder Wasser aus dem Becher trinken.
- Eine Flasche ist nur unterwegs und ausnahmsweise in Ordnung, auf keinen Fall zum ständigen Trinken. Sie sollte nur mit Wasser aufgefüllt werden.
- Kinder sollten möglichst frische, selbst zubereitete Produkte essen.
- „Kinderprodukte“ mit besonders viel Zucker, z.B. Fruchtpürees aus der Tüte, schaden den Zähnen. Besser ist frisches Obst.
- Statt dem Fläschchen mit Milch oder Tee sollten Eltern andere Gewohnheiten zum Einschlafen einführen.
- Wenn Eltern bei sich selbst auf gesunde Zähne achten und regelmäßig und gründlich Zähneputzen, gehen sie mit gutem Beispiel voran.

