



# MUNDGESUNDHEIT

ab dem ersten Milchzahn



Bisspraxis

**Liebe Eltern,**

*wir freuen uns, dass Sie mit Ihrem Kind in unsere Praxis gekommen sind. Denn frühzeitige Beratung, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen uns und Ihrem Kind und eine altersgerechte Zahnvorsorge sind die besten Voraussetzungen dafür, dass die Zähne Ihres Kindes gesund bleiben – ein Leben lang.*



**Die Milchzähne.**



**Was ist Karies?**



**Richtige Pflege.**



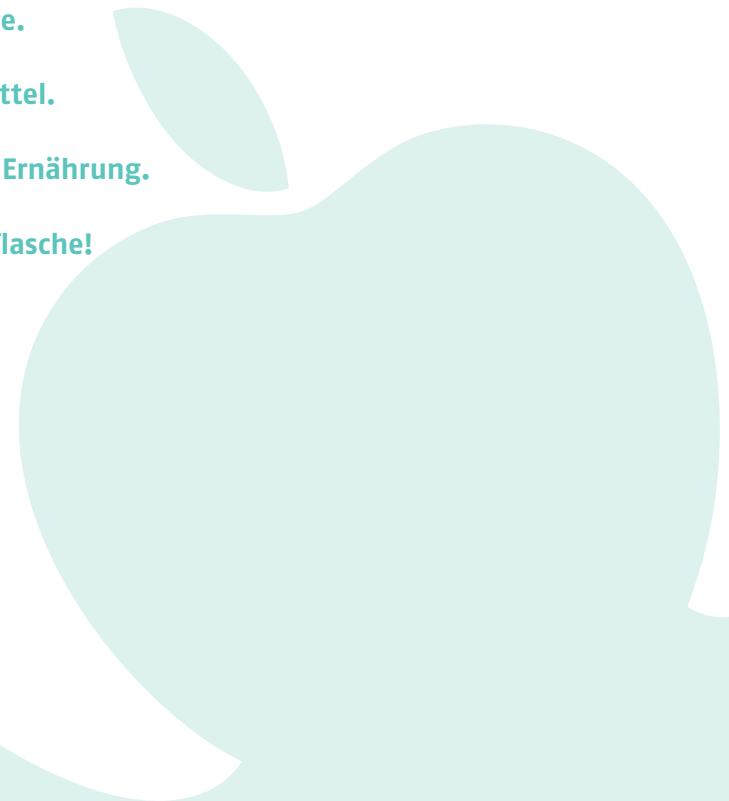
**Zahnpflegemittel.**



**Zahngesunde Ernährung.**



**Risiko Nuckelflasche!**



## Noch ohne Zahn zum Zahnarzt?

Der erste Zahnarztbesuch Ihres Kindes sollte mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes erfolgen, spätestens aber im Alter von einem Jahr.

Wir möchten, dass Ihr Kind eine positive Erfahrung des ersten Zahnarztbesuches mit nach Hause nimmt. Ihr Kind soll sich an die Räumlichkeiten, die Gerüche, an das Team und den Zahnarzt gewöhnen.

## Der Durchbruch der Milchzähne



Im Alter von 0 – 2,5 Jahren brechen die Zähne des Milchgebisses durch. Häufig sind es im 6. bis 10. Monat die unteren mittleren Schneidezähne, die sich zuerst zeigen, gefolgt von den oberen und schließlich den seitlichen Schneidezähnen oben und unten. Danach erscheinen die Eckzähne und schließlich die ersten und zweiten Backenzähne.

Deshalb ist der erste Zahnarztbesuch ein ungezwungenes, spielerisches Kennenlernen, bei dem wir versuchen, einmal auf den Zahn oder die Zähne zu schauen. Daneben besprechen wir mit Ihnen, wie Sie die Zähne Ihres Kindes optimal pflegen.

Im Alter von etwa drei Jahren besitzt Ihr Kind schließlich ein vollständiges Milchgebiss von 20 Zähnen.

So klein er auch scheinen mag: Schon der erste durchbrechende Zahn verlangt nach behutsamer, kleinkindgerechter Zahnpflege. Und auch, wenn die Milchzähne Ihr Kind nur wenige Jahre begleiten: Sie legen den Grundstock für ein gesundes Zahnwachstum und verdienen daher eine ebenso sorgsame Pflege wie das bleibende Gebiss.

## Hilfe für das zahnende Kind

Der Durchbruch der ersten Milchzähne – das oft gefürchtete „Zahnen“ – kann für Babys und Kleinkinder sehr unangenehm sein und manchmal sogar starke Schmerzen bereiten. Während einige Kinder ihren ersten Zahn nahezu unbemerkt über Nacht bekommen, können andere tage- und vor allem nächtelang spürbar darunter leiden.

Weder Sie noch Ihr Kind haben darauf Einfluss und auch vorbeugen können Sie Zahnungsproblemen kaum. **Was Sie als Eltern allerdings tun können:** die Beschwerden lindern, indem Sie zum Beispiel mit einem sauberen Finger das geschwollene Zahnfleisch

massieren. Sie können auch gekühlte Beißringe anbieten, pflanzliche oder homöopathische Tinkturen auftragen. Vor allem aber braucht Ihr Baby in dieser verwirrenden, schmerzhaften Zeit eines: ganz viel Geduld und Liebe.

Übrigens: Das oft gleichzeitige Auftreten von leichten Krankheitsanzeichen wie Durchfall, Fieber oder Hautausschlägen muss nicht unmittelbar mit dem Zahndurchbruch zusammenhängen, sondern fällt oft eher altersbedingt in die Zeit des Zahnens. Ihrem Kind können diese zusätzlich auftretenden Beschwerden allerdings sehr zu schaffen machen.

## Nicht einfach nur kleine Zähne

Milchzähne sind nicht nur eine kleinere Version der bleibenden Zähne, sie haben beispielsweise eine weniger stark mineralisierte Zahnhartsubstanz. Ihr Zahnschmelzmantel ist mit höchstens einem Millimeter nur etwa halb so dick wie der von bleibenden Zähnen.

Auch ihre charakteristische Form bietet – vor allem im Backenzahnbereich – ideale Nischen für Beläge und Bakterien. Deshalb sind die ersten Zähne Ihres Kindes sehr viel anfälliger für Karies als ihre Nachfolger in einigen Jahren.



## Was ist Karies eigentlich?

Karies ist eine weit verbreitete Infektionskrankheit. Im Mundraum angesiedelte Bakterien wandeln Stärke aus Speiseresten in Säure um. Diese greift erst den Zahnschmelz und später auch

das Zahnbein an. Die Säure entzieht dem Gewebe Mineralien und lässt es dadurch nach und nach porös werden. Ohne Behandlung entsteht so nach einiger Zeit ein Loch.

## Vier Faktoren wirken zusammen, die Karies entstehen lassen:

### Bakterien

Bakterien besiedeln ganz natürlich unseren Mundraum. Erst wenn wir ihnen Nahrung geben, können sie damit Schaden anrichten.

### Biofilm (Plaque)

Der Belag aus Speiseresten und Nahrungsbestandteilen auf den Zähnen bildet die Nahrung, aus der die Bakterien Säure produzieren. Plaque entsteht schon wenige Stunden nach dem Zähneputzen, ist farblos und nahezu durchsichtig. Erst durch das Auftragen von Plaqueindikatoren, die den Belag einfärben, wird dieser sichtbar.

### Zeit

Stärke und Zucker aus unserer Nahrung in Säure umzuwandeln ist ein biologischer Prozess, der Zeit braucht. Erst wenn Speisereste länger auf den Zähnen und in ihren Zwischenräumen verbleiben, geben wir den Bakterien Gelegenheit, ihr Werk zu tun.

### Zahn

Auch die Beschaffenheit der Zähne spielt eine Rolle bei der Entstehung von Karies. Eng zusammenstehende Zähne beispielsweise sind anfälliger dafür, weil sich Speisereste dort einerseits leichter festsetzen können, sich andererseits jedoch schwerer wieder entfernen lassen.

Zwei dieser Faktoren – das Vorhandensein der Bakterien selbst und die Beschaffenheit der Zähne – können Sie kaum beeinflussen. Daher ist es um so wichtiger, die anderen beiden zu kontrollieren: Vermeiden Sie zuckerhaltige Speisen, entfernen Sie Speisereste stets sorgfältig und warten Sie nicht zu lange damit.

## Die drei Säulen der Kariesprophylaxe

- Wenig Zucker
- Regelmäßig putzen
- Fluoridieren

## Die richtige Pflege von Kinderzähnen

Sie sollten Ihr Kind frühzeitig daran gewöhnen, dass seine Zähne gepflegt werden. Sobald der erste Milchzahn durchbricht, sollten Sie mit der Zahnpflege beginnen.

Aber auch davor können Sie den Kieferkamm bzw. das Zahnfleisch Ihres Kindes mit einer sehr weichen Zahnbürste oder mit einem Fingerling massieren. So gewöhnt sich Ihr Baby an die regelmäßige Zahnpflege.

Das tägliche Abwischen der ersten Milchzähne sollten Sie konsequent durchführen, denn schon mit der Muttermilch nimmt Ihr Kind Milchzucker auf. Auch der im Babybrei enthaltene Zucker oder Fruchtzucker in Säften oder Schorlen lagert sich schnell auf den Zähnen ab.

Putzen Sie die Milchzähne Ihres Kindes bis zum zweiten Lebensjahr einmal täglich mit Kinderzahnpaste, am besten abends vor dem Schlafengehen. Morgens nach dem Frühstück dagegen sollten Sie nur mit Wasser putzen. Ab dem zweiten Lebensjahr weiten Sie das Putzen mit Zahnpaste auf zweimal pro Tag aus. Die verwendete Menge sollte etwa erbsengroß sein.

Jetzt können Sie Ihr Kind auch ermutigen, sich selbst die Zähne zu putzen.



Um Ihr Kind zum Zähneputzen zu motivieren, können Sie zusammen die tägliche Mundhygiene durchführen und sich gegenseitig die Zähne nachputzen. So wird Ihr Kind bestimmt viel Freude an der täglichen Mundhygiene haben.

## Bitte nicht vergessen: Nachputzen

Das tägliche Nachputzen und Überprüfen der Mundhygiene ist für Sie als Eltern zunächst unerlässlich. Sie sollten die Zähne Ihres Kindes so lange nachputzen, bis es jeden Winkel im Mund mit der Zahnbürste alleine erreichen kann. Besonders die abendliche Reinigung sollte gründlich durchgeführt werden.

Als Faustregel gilt: Erst wenn Ihr Kind die Schreibschrift sicher beherrscht, ist seine Feinmotorik ausreichend entwickelt und das Nachputzen kann entfallen.



## Richtig putzen? KAI macht es vor!

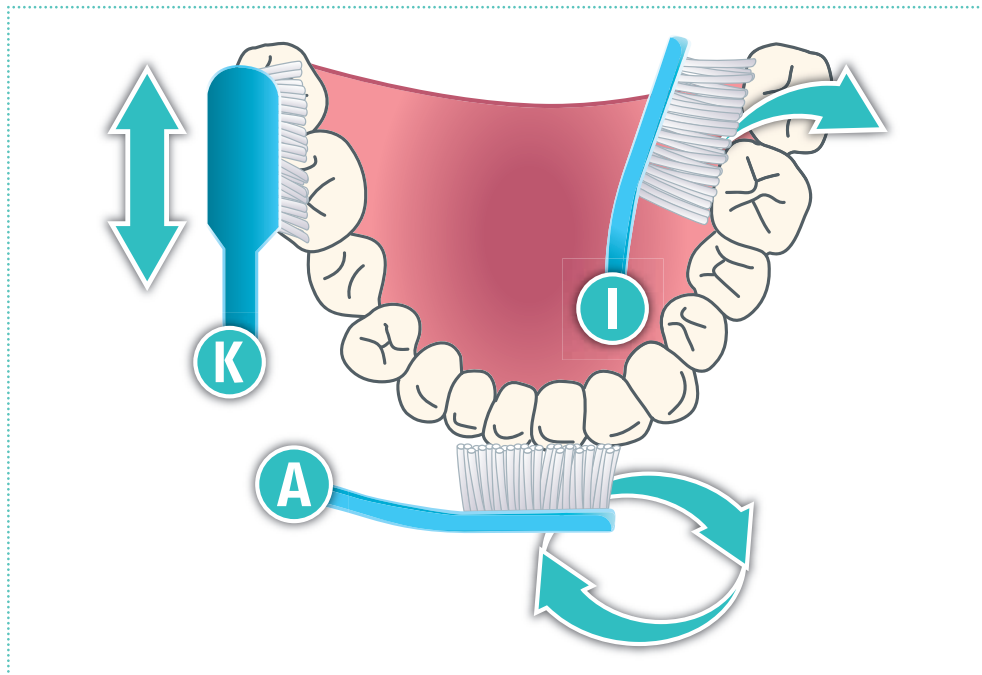
Leicht zu merken für Kinder ist die **KAI-Technik**:

Der Reihenfolge nach werden erst die **Kauflächen** mit Hin- und Herbewegungen geputzt.

Im zweiten Schritt sind die **Außenflächen** an der Reihe, bei denen sich Ihr Kind mit kleinen kreisenden Bewe-

gungen von den Backenzähnen zu den Schneidezähnen vorarbeitet.

Die Reinigung der **Innenflächen** im dritten Schritt erfordert etwas mehr Feinmotorik, denn hier wird die Zahnbürste von unten, also vom Zahnfleisch, nach oben in Richtung Kaufläche geführt.



### Zähne gründlich reinigen mit der KAI-Technik:

1. Schritt: **K** wie Kauflächen – hin und her
2. Schritt: **A** wie Außenflächen – kreisförmig
3. Schritt: **I** wie Innenflächen – von unten nach oben

## Altersgerechte Zahnpflegemittel

Sobald Ihr Kind alt genug ist, um selbst Putzversuche zu unternehmen, geben Sie ihm eine eigene Kinderzahnbürste. Für Kinder jeden Alters gibt es der Größe und Motorik entsprechend angepasste Zahnbürsten. Nicht nur die Länge des Bürstenkopfes, sondern auch Griffstärke und -form sowie die Borstenfelder gibt es auf das jeweilige Lebensalter optimiert zu kaufen.

Gerade am Anfang sollten die Borsten der Zahnbürste sehr weich sein und das Bürstenfeld nicht allzu groß. Wichtig ist ein ergonomisch geformtes Griffstück, das die kleine Hand gut umfassen kann. Kaufen Sie im Zweifel lieber eine Zahnbürste mit etwas breiterem Griff. Ab einem Alter von zweieinhalb Jahren kann Ihr Kind anfangen, unter Aufsicht mit einer elektrischen Zahnbürste zu putzen. Wir helfen Ihnen gerne dabei, die richtige Zahnbürste auszuwählen.

Bis zum sechsten Lebensjahr empfehlen wir eine spezielle Kinderzahnpaste mit geringem Fluoridgehalt (maximal 500 ppm). Aber bitte vermeiden Sie Produkte mit Bonbon- oder Fruchtgeschmack, denn Kinder bis zum vierten Lebensjahr verschlucken den Schaum dann oftmals lieber als ihn kontrolliert auszuspucken. Sollte Ihr Kind zusätzlich Fluoridtabletten bekommen, benutzen Sie bitte Zahncreme ohne Fluorid.

Etwa ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr berühren sich die ersten Zähne im Mund Ihres Kindes. Dadurch können Speisereste in den Zahnzwischenräumen hängen bleiben und die Bildung von Belägen fördern. Jetzt sollten Sie damit beginnen, Zahnseide zu benutzen.

## Fluorid stärkt die Zähne

Eine besondere Bedeutung für die Zahngesundheit spielt die Versorgung mit Fluorid. Eine ausreichende Fluoridierung beugt Karies wirksam vor. Das Fluorid wirkt dabei am besten, wenn es direkt auf den Zahn aufgetragen

wird, z.B. mit fluoridierter Zahnpaste oder Fluoridlacken/-gel beim Zahnarzt. Zusätzlich kann man mit fluoridiertem Speisesalz kochen. Fluoridtabletten darf nur der Hausarzt verschreiben.







## Unsere Empfehlung zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden

### Immer

- Nur ein altersentsprechendes, optimales Fluoridangebot ermöglicht einen wirksamen Kariesschutz. Sprechen Sie deshalb über alle Fluoridanwendungen mit Ihrem Zahn- oder Kinderarzt.

### 0 – 2 Jahre

- Ab dem Durchbruch des 1. Milchzahnes: 1x täglich Zähneputzen mit Kinderzahnpaste (500 ppm Fluoridgehalt).

### 2 – 6 Jahre

- 2x täglich Zähne putzen mit Kinderzahnpaste (500 ppm Fluoridgehalt).
- Im Haushalt jodiertes Speisesalz mit Fluorid verwenden.

### 6 – 12 Jahre

- 2x täglich Zähne putzen mit Junior-Zahnpaste (1000 ppm Fluoridgehalt).
- Im Haushalt jodiertes Speisesalz mit Fluorid verwenden.
- 1x wöchentlich Elmex Gelée (Fluoridgehalt 12.500 ppm) als Intensivkur verwenden.

### ab 13 Jahren

- Wie bei 6 – 12 Jahren, aber eine Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von mindestens 1000 – 1300 ppm verwenden.



## Risiko Dentalfluorose

Fluorid in den empfohlenen Mengen ist ein wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe besonders bei Kindern. Eine Überdosierung dagegen kann zu Dentalfluorose führen. Hierbei bilden sich – besonders auf den Frontzähnen – weiße bis bräunliche Verfärbungen.

Dieses Risiko besteht, solange sich die Zähne in der Wachstumsphase befinden und die Zahnschmelzbildung noch nicht abgeschlossen ist. Besonders Kleinkinder verschlucken häufig größere Mengen Zahncreme und nehmen dadurch mehr als die empfoh-

lene Menge an Fluorid auf. Sollte Ihr Kind dazu neigen, verwenden Sie bitte Kinderzahnpaste mit reduziertem Fluoridgehalt.

Grundsätzlich gilt: Lassen Sie die Ursache von Verfärbungen auf den Zähnen bitte immer von Ihrem Zahnarzt abklären! Weiße Flecken können nicht nur durch eine Überdosierung von Fluorid entstehen. Auch eine beginnende Karies kann sich durch das Auftreten sogenannter „White spots“ – entmineralisierte Bereiche im Zahn – ankündigen.



## Kinderprophylaxe von Anfang an

Neben der häuslichen Zahnpflege sollten Sie mit Ihrem Kind ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes regelmäßige Kontrolltermine beim Zahnarzt wahrnehmen. Diese sollten halbjährlich, bei erhöhtem Kariesrisiko (dmft-Index) auch häufiger stattfinden. Das individuelle Recall-Intervall legen wir bei jedem Kind individuell fest.

Auf diese Weise gelingt ein sanfter Einstieg, bei dem sich Ihr Kind schnell an die Praxisumgebung gewöhnt. Es kann Vertrauen zu unserem Team aufbauen, ohne dass es die Besuche mit Beschwerden oder einer schmerzhaften Erfahrung verbindet.

Bei der Kinderprophylaxe können wir eventuelle Zahn-, Mund und Kieferkrankheiten frühzeitig feststellen und das Kariesrisiko einschätzen und senken. Während wir Ihrem Kind altersgerechte Zahnputztipps geben und es zur häuslichen Zahnpflege motivieren, beraten wir auch Sie als Eltern, unter anderem über gesunde Ernährung und die richtige Pflege der Kinderzähne. Auch geeignete Mittel zur Schmelzhärtung besprechen wir mit Ihnen und können diese bei Bedarf auch verordnen.



## Zahngesunde Ernährung

Als verantwortungsbewusste Eltern wissen Sie, dass eine gesunde Ernährung wichtig für den Körper ist. Wir möchten noch einen Schritt weiter gehen und Ihnen die zahngesunde Ernährung Ihres Kindes ans Herz legen. Aber keine Sorge: Wenn Sie schon vorher Wert auf ausgewogene Nährstoffzufuhr gelegt haben, müssen Sie nicht sehr umdenken.

Bereits in der Schwangerschaft und während der Stillzeit werden die Zähne Ihres Kindes angelegt. Daher muss

### **Folgende Faktoren sollten Sie in der täglichen Nahrungsauswahl berücksichtigen:**

- Lebensmittel, die ausreichend Nährstoffe und Mineralstoffe enthalten, fördern die Bildung von Zahnschmelz. Ebenfalls gut für die Zähne ist alles, was gut gekaut werden muss, wie rohes Gemüse. Kauen reinigt die Zähne mechanisch und regt die Speichelproduktion an.
- Wichtig für den Aufbau und Erhalt der Zähne sind Milch oder Milchprodukte. Falls Ihr Kind Milch als Getränk ablehnt, lässt sich der Kalziumbedarf auch durch Käse oder Quark abdecken.

bereits die werdende Mutter darauf achten, dass sie während dieser Zeit ausreichend mit den Nährstoffen versorgt ist. Dies ist wichtig für die Bildung der Zahnschmelz beim ungeborenen Kind.

Eine zahngesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein in der Kariesprophylaxe, da bestimmte Lebensmittel die Entstehung von Karies fördern können. Doch nicht allein der Verzicht auf Süßigkeiten macht eine zahngesunde Ernährung aus.

- Auf Zucker und stärkehaltige Speisen sollten Sie weitgehend verzichten, denn beide bieten den Bakterien der Mundhöhle die Grundlage für die Säureproduktion. Säure wiederum greift den Zahnschmelz an und kann daher Karies begünstigen.
- Bei kariesfördernden Nahrungsmitteln sind zwei Faktoren entscheidend. Das ist zum einen der Zeitpunkt, also wann Sie zuckerhaltige Lebensmittel essen. Zum anderen ist es die Verzehrhäufigkeit, sprich: wie oft Sie zu Süßigkeiten greifen.

## Naschen erlaubt! Aber bitte richtig.

Natürlich lässt sich Nascherei gerade bei Kindern nicht völlig vermeiden. Wenn Sie einige grundlegende Punkte beachten, müssen sich Süßigkeiten in Maßen und eine zahngesunde Ernährung nicht ausschließen.

- Geben Sie Snacks und Süßigkeiten bitte nur nach den Hauptmahlzeiten! Danach sollte Ihr Kind eine halbe Stunde lang nichts essen, nur Wasser trinken und anschließend die Zähne putzen.
- Bitte achten Sie auch auf „versteckten“ Zucker, z.B. in Müsli, Joghurt, Ketchup und Senf sowie in Getränken, besonders Trinkpäckchen und Limonaden.

- Honig ist als Zuckerersatz nicht zu empfehlen, denn er haftet lange auf den Zähnen.
- Geben Sie statt Obstsaft lieber frisches Obst. Das enthält weniger Obstsäure.
- Denken Sie daran, dass Gebäck und Kartoffelchips Stärke enthalten.
- Süß und trotzdem zahnfreundlich sind Kaugummis, die zahnfreundliche Zuckeraustauschstoffe wie Xylitol oder Sorbit bzw. Süßstoffe wie Saccharin oder Cyclamat enthalten. Achten Sie auf das Zahnmännchen mit dem Schirm!



### **Täglich:**

- **Mindestens 1,5 Liter trinken**
- **Mehrmals Getreideprodukte**
- **Mindestens 1 – 3 x Gemüse**
- **Mindestens 2 x Obst**
- **Mindestens 2 x Milch/-produkte**

### **Wöchentlich:**

- **1 x Fisch**
- **1 x Fleisch**
- **2 – 3 Eier**

### **Sehr selten:**

- **Süßigkeiten**





## Eine Bitte zum Schluss:

Auch wenn es schwer fällt, verzichten Sie bitte frühzeitig auf die Nuckelflasche! Das ständige Umspülen der Zähne, vor allem mit zuckerhaltigen Getränken, kann zu Karies führen. Auch Zahnfehlstellungen werden durch den Sauger begünstigt.

Gewöhnen Sie Ihr Kind lieber ab dem ersten Lebensjahr an das Trinken aus einem Becher oder einer Tasse.







## **Bisspraxis**

Praxis für Zahnmedizin  
Dr. med. dent. Art Timmermeister

Otto-Brenner-Straße 122  
33607 Bielefeld

**Telefon:** **0521 285714**

Fax: 0521 295951

E-Mail: [info@bisspraxis.de](mailto:info@bisspraxis.de)