

Die richtige Mundhygiene

Auch im Kleinkindalter gehört eine gründliche Zahnpflegeroutine zu den täglichen Hygienemaßnahmen. Spätestens beim Durchbruch des ersten Milchzahnes kann ein Säugling mit einer eigenen Kinderzahnbürste vertraut gemacht werden. In den ersten Jahren ist die Zahnbürste das wichtigste Mittel zur Reinigung der Zahnoberfläche.

Später können jedoch auf Rat des Zahnarztes zusätzliche Hilfsmittel wie Zahnseide eingesetzt werden. Etwa bis zum 12. Lebensjahr müssen die Milchzähne als Platzhalter für die bleibenden Zähne gesund erhalten werden.

Es ist nicht leicht, die individuell beste Zahnputztechnik bzw. unter den vielen angebotenen Pflegeprodukten die richtige Wahl zu treffen. Deshalb ist es immer ratsam, sich bei Ihrem Zahnarzt zu informieren.

Wir haben versucht, Ihnen trotzdem einen kleinen Durchblick zu verschaffen.

- ◆ Ihr Kind sollte mindestens **zweimal täglich** – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – die Zähne putzen.
- ◆ Die Zahnbürste soll auf das Alter des Kindes abgestimmt werden. Besonders wichtig ist die **Bürstenkopfgröße**. Ist diese zu groß, ist es unmöglich die Zähne effektiv zu reinigen. Hierzu finden Sie Hinweise auf den Packungen.
- ◆ Für die ganz Kleinen gibt es spezielle Lernzahnbürsten mit dickem Griff für den besseren Halt.
- ◆ Verwenden Sie eine Zahnpasta mit der für Ihr Kind geeigneten Fluoridmenge. Besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt die **Fluoridgabe** für Ihr Kind, denn die Fluoridgabe über Zahnpasta, fluoridiertes Salz und Fluoridtabletten sollte individuell entschieden werden. Bei älteren Kindern können auch Fluoridgels verschrieben werden, die höhere Dosierungen enthalten, um die Zähne noch widerstandsfähiger machen.
Ab Schuleintritt kann eine Erwachsenenzahnpasta verwendet werden. Alternativ dazu bieten einige Hersteller auch Juniorzahnpasten an, die geschmacklich verbessert wurden.
- ◆ Zum Zähneputzen reicht eine **erbsengroße Menge** Zahnpasta aus. Diese Regel sollten sie solange einhalten, bis Ihr Kind vernünftig ausspucken und spülen kann. Manche Zahnbürsten haben eine kleine Markierung im Bürstenfeld als Dosierhilfe.
- ◆ Auf der Zungenoberfläche fühlen sich Bakterien besonders wohl. Deshalb haben manche Kinderzahnbürsten auf der Rückseite einen kleinen **Zungenreiniger**, den Ihr Kind benutzen kann.
- ◆ Ab Schuleintritt kann Ihr Kind auch **Zahnseide** verwenden. Hierzu gibt es spezielle Zahnseidehalter, um die Handhabung zu erlernen.
- ◆ Auch wenn Ihr Kind schon selbst die Zähne putzt, sollten Sie abends **grundsätzlich nachputzen – und zwar bis zum Ende der Grundschulzeit**. Die Geschicklichkeit der Kinder ist in diesem Alter noch nicht so weit entwickelt, um die Zähne von allen Seiten perfekt sauber zu halten.

Eine ausgewogene Ernährung

Die Ernährung hat für die Zähne eine doppelte Bedeutung. Einerseits werden die Zähne während ihrer Entwicklung durch Nahrung mit den notwendigen Stoffen zur Mineralisierung versorgt. Andererseits wirkt die Nahrung in der Mundhöhle direkt auf die Zähne ein.

Für die **gesunde Entwicklung** und die **Gesunderhaltung** der Zähne ist allerdings keine besondere Diät notwendig. **Wichtig ist, sich ausgewogen zu ernähren und Zucker zu**

vermeiden. Aus Zucker bilden die Mundbakterien Säuren, die die Zähne angreifen und Karies verursachen. Normalerweise können sich die Zähne mit Hilfe des Speichels von diesen Säureangriffen erholen. Wenn jedoch ständig Zucker zugeführt wird, ist dies nicht mehr möglich, und die natürlichen Abwehrkräfte der Mundhöhle ist überfordert. Außerdem gilt Zucker als ein eher **minderwertiges** Nahrungsmittel, da Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe fehlen.

Deshalb sollten Sie besonders bei Kindern auf einige Grundregeln achten:

- ◆ Möglichst **wenig Zucker** mit der Nahrung aufnehmen. Auch bei folgenden Nahrungsmitteln handelt es sich um Zucker: Glucose, Saccharose, Dextrose, Traubenzucker, Sirup, Fruktose, Maltose sowie Lactose. Honig und Trockenfrüchte sind zum Beispiel sehr zuckerhaltig und kleben außerdem an den Zähnen!
- ◆ Gewisse Erfrischungsgetränke enthalten teilweise **extrem hohe Zuckeranteile** (achten Sie auf die Zutaten). Trinken Sie lieber Mineralwasser – der beste Durstlöscher überhaupt. Kleinkinder sollten auf keinen Fall an ihren Saft- oder Milchflaschen (ob Nuckelflasche oder Schnabeltassen) dauernuckeln, da die Zähne ständig von Zucker umspült werden.
- ◆ Achtung bei Fruchtsäften, da sie **viele Säuren** enthalten, die die Zähne auch direkt angreifen können.
- ◆ Süßigkeiten sollten in Maßen und zum richtigen Zeitpunkt verzehrt werden.
 - Süßes am besten nach den Hauptmahlzeiten zu sich nehmen, nachdem der Speichel besonders stark fließt und für eine gute Remineralisation sorgt.
 - **Vermeiden Sie viele kleine „Zuckerimpulse“ über den Tag verteilt.**
- ◆ Die Zähne nicht direkt nach dem Verzehr von **säurehaltigen Lebensmitteln** oder Getränken putzen, da der schon weiche Schmelz weiter geschädigt werden kann.
- ◆ Vollkornprodukte und frisches Obst und Gemüse erhöhen die **Kautätigkeit** und damit die **Speichelproduktion**.
- ◆ Grundsätzlich gilt es eine **ausgewogene und abwechslungsreiche Kost** zu essen, die reich an Eiweiß, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist. Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt, aber achten Sie auf Menge, Auswahl und Kombination. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat hierzu einige Empfehlungen herausgegeben: „Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE“ (<http://www.dge.de>).

Kindgerechte Fluoridierung

◆ Was sind Fluoride?

Chemisch bestehen Fluoride aus den zwei Elementen Chlor und Fluor, die durch ihre Verbindung zu Fluoriden einen unübertroffenen Schutz für die Zähne bieten. Die „Giftigkeit“ von Fluoriden ist nach wissenschaftlichen Untersuchungen fast 10mal geringer als die von Kochsalz, das ebenso aus einer Verbindung von zwei giftigen Elementen – Chlor und Natrium – besteht.

Obwohl wir Fluoride durch unsere Nahrung täglich aufnehmen, reichen diese Mengen nicht aus, um einen ausreichenden Schutz der Zähne zu bieten.

◆ Wie funktionieren Fluoride?

Fluoride bieten einen Schutz vor Karies auf dreierlei Weise:

1. Sie härten den Zahnschmelz und machen die Zähne dadurch besonders widerstandsfähig gegen Säuren.
2. Sie hemmen die Entkalkung der Zahnoberfläche nach einem Säureangriff aus der Nahrung und fördern bei ständiger Verfügbarkeit (meist aus dem Speichel heraus) die Remineralisation des Zahnes.
3. Außerdem hemmen sie das Bakterienwachstum.

◆ Wo befinden sich Fluoride?

Auf natürliche Weise kommen Fluoride in Trinkwasser sowie auch in Mineralwasser vor. Weiterhin ist Fluorid in gewissen Lebensmitteln vorhanden: u.a. Butter 1,3 mg/kg; Erdnüsse 1,4mg/kg; geräucherter Lachs 7,8mg/kg; Petersilienblätter 8,1mg/kg und Zwiebeln 3,5mg/kg. Fluorid befindet sich auch in unserem Speichel. Es gibt Fluoride außerdem in Form von Tabletten, fluoridhaltigen Zahnpasten, Fluoridlacken oder -gelen und in fluoridiertem Speisesalz.

◆ Was ist die optimale Fluorid-Dosierung?

Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass Fluoride in

erster Linie durch direkten Kontakt mit den Zähnen karieshemmend wirken. Aufgrund dieser und anderer neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse werden folgende Fluoridierungsmaßnahmen in Deutschland empfohlen:

Alter	Fluoridierung
Bis 6 Monat	Keine Fluoridierungsmaßnahmen
Ab Durchbruch des ersten Milchzahnes bis 2. Lebensjahr	Zähne einmal täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (max. 500 ppm Fluorid) Keine Zahnpasten mit Frucht- oder Bonbongeschmack
2. Lebensjahr bis Schulanfang	Zähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (max. 500 ppm Fluorid) Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz
Ab Schulanfang	Zähne zweimal täglich mit einer Erwachsenenzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 1000 bis 1500 ppm Regelmäßige Verwendung von fluoridiertem Speisesalz

- Wird die Zahnpflege nicht mit fluoridhaltiger Zahnpaste durchgeführt und auch kein fluoridhaltiges Speisesalz verwendet, kann eine Fluoridzuführung oder eine Ergänzung mit Fluoridtabletten entsprechend erfolgen. In diesem Fall ist eine individuelle Fluoridanamnese von Ihrem Kinderarzt/Zahnarzt zu erheben.
- Bei Kindern mit erhöhtem Kariesrisiko können nach zahnärztlicher Anweisung und unter zahnärztlicher Kontrolle die Anwendung von höher dosierten Fluoridlacken, -lösungen oder -gelen erfolgen.

Individualprophylaxe bei Kindern

- ◆ **Bis zum 6. Lebensjahr** sind 6 zahnärztliche Untersuchungen (UZ1-UZ6) vorgesehen, um bereits in den ersten Jahren die Zahngesundheit Ihres Kindes zu fördern. Diese Untersuchungen stehen jedem in Deutschland versicherten Kind zu. Der zahnärztliche Kinderpass enthält Informationen über Ablauf und Inhalt dieser Untersuchungen. Falls Sie Kinder unter 6 Jahren haben, fragen Sie uns nach dem Kinderpass.
- ◆ **Nach dem 6. Lebensjahr** bekommt Ihr Kind eine Individualprophylaxe, die teils von der Krankenkasse, teils privat bezahlt wird. In der unteren Tabelle finden Sie eine Zusammenfassung dieser Behandlungen.

...das zahlt die Krankenkasse	
Sitzung	Prophylaxemaßnahmen
1. Sitzung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufklärung über Ursache und Entstehung von Erkrankungen in der Mundhöhle / Ernährungsberatung • Anfärben der Zähne zur Beurteilung der Mundhygiene und des Kariesrisikos • Putztechniken üben • Fluoridierung der Zähne
Folgesitzungen (halbjährlich)	<ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung der Mundhygiene und Erfolgskontrolle • Anfärben der Zähne / Putztechniken üben / Fluoridierung der Zähne
Bei Durchbruch der Backenzähne	<ul style="list-style-type: none"> • Fissurenversiegelung der großen Backenzähne
Privatleistung	
Sitzung	Prophylaxemaßnahmen
Bei Bedarf und Wunsch	<ul style="list-style-type: none"> • Karies-Risiko-Protokoll (Speicheltest): Zur Erkennung der Kariesgefährdung
	<ul style="list-style-type: none"> • Versiegelung der kleinen Backenzähne oder Milchzähne
	<ul style="list-style-type: none"> • Antibakterielle Konditionierung (Cervitec-Lack, Bio C-Lack)
	<ul style="list-style-type: none"> • Medikamententräger: Zur Reduzierung der Keimzahl in der Mundhöhle
	<ul style="list-style-type: none"> • Weitere, vierteljährliche Intensivprophylaxesitzungen