

# Zahngesund durch die Kindheit

Zahnpflege-Tipps vom Baby bis zum Schulkind



## Speichel schützt die Zähne

Der Speichel ist das wichtigste natürliche Schutzsystem im Mund, da er Plaque-Säuren<sup>1</sup> neutralisiert. Speichel enthält Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat, die Zähne härten. Das ist gerade für Kinderzähne wichtig, da erst etwa 3 Jahre nach dem Durchbruch der bleibenden Zähne der Zahnschmelz vollständig ausgereift und damit widerstandsfähig ist. Sobald Ihr Kind nichts mehr unabsichtlich verschluckt, sollten Sie ihm deshalb zwischendurch – vor allem nach dem Essen oder Trinken – einen zuckerfreien Kaugummi geben, um dazu beizutragen, die Plaque-Säuren<sup>1</sup> zu neutralisieren. Plaque-Säuren<sup>1</sup> sind ein Risikofaktor für die Entwicklung von Zahnkaries.

Durch das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis zur Zahnpflege wird der Speichelfluss gesteigert. Alternativ kann Ihr Kind zuckerfreie Pastillen zur Mundpflege lutschen – auch dadurch wird der Speichelfluss angeregt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kaugummikauen nach Mahlzeiten eine ideale Ergänzung zum 2x täglichen Zähneputzen darstellt.

## Zahnflegetipps – so bleiben die Zähne Ihres Kindes gesund!



Täglich Zähneputzen ab dem ersten Milchzahn, ab dem Alter von zwei Jahren 2x täglich.



Tauschen Sie die Zahnbürste aus, wenn die Borsten faserig werden.



Ausgewogene, „kauaktive“ Ernährung mit wenig Zucker – auch in Getränken.



Kaugummis zur Zahnpflege zwischendurch ergänzen ab dem Schulkindalter die Zahnpflege – am besten mehrmals täglich nach dem Essen oder Trinken!

## Kaugummis zur Zahnpflege: So funktioniert's

Nach dem Genuss von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung bilden sich Säuren im Zahnbelag. Diese greifen die Zähne an und können Karies verursachen. Der Speichel als wichtigster natürlicher Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste zu entfernen. Zudem hilft er, die Plaque-Säuren<sup>1</sup> zu neutralisieren und den Zahnschmelz mit wichtigen Mineralstoffen zu versorgen. Zuckerfreier Kaugummi zur Zahnpflege nutzt diese Effekte, denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.

Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) hat in einer aktuellen medizinischen Leitlinie 7 Tipps zur „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen“\* herausgegeben:

### Jeden Tag

- 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Zuckeraufnahme möglichst gering halten
- Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

### In der Praxis

- Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- Bei Bedarf:
  - Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % CHX anwenden
  - Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

\* [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html). Medizinische Leitlinien geben wissenschaftlich gesicherte Empfehlungen für Ärzte und Patienten.



Wer lieber lutschen als kauen möchte, dem bietet die Wrigley's EXTRA-Reihe zuckerfreie Pastillen.

<sup>1</sup>Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.

## Kariesfrei durch die Kindheit – ein Leitfaden für Eltern von Wrigley Oral Healthcare Program.

Überreicht durch:

Wissenschaftliche Beratung:  
Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover  
Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen  
Prof. Dr. Adrian Lussi, Bern  
Prof. Dr. Christian Splieth, Greifswald

Mit freundlicher Unterstützung der



Wrigley Oral Healthcare Program  
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching

Gesunde Milchzähne sind für Kinder sehr wichtig! Kinder lernen leichter deutlich zu sprechen, können besser kauen und der Kiefer eines Kindes kann sich mit gesunden Milchzähnen ideal entwickeln. Kariesfreie Milchzähne sind die beste Voraussetzung für gesunde Zähne ein Leben lang. Eltern können viel dafür tun. Gründliche Zahnpflege und abwechslungsreiche Ernährung gehören dazu. Dieser Leitfaden gibt Ihnen als verantwortungsvolle Eltern wertvolle Tipps.

## Karies – Hauptgefahr für die Milchzähne

Bereits in der Muttermilch ist Zucker enthalten, von dem sich kariesverursachende Bakterien ernähren können. Diese Bakterien produzieren Säuren, die die Zähne angreifen, indem sie Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz lösen – zuerst nur an der Zahnoberfläche, später immer tiefer im Zahn. Ein Loch entsteht – Karies! Milchzähne sind besonders empfindlich, denn der Zahnschmelz ist nur etwa halb so dick wie der von bleibenden Zähnen.

## Babys und Kleinkinder:

Für die Kieferausformung beim Baby ist das mütterliche Stillen günstiger, als dem Kind die Flasche zu geben. Danach kommt die Mundhygiene ins Spiel: Sie entscheidet vom ersten Zahn an (6.-8. Lebensmonat) darüber, ob Ihr Kind Karies entwickelt oder nicht. Sobald das erste Zähnchen zu sehen ist, sollten Sie es 1x am Tag mit einer Kinderzahnbürste und -zahnpaste putzen und Ihr Kind zu einer Kurzuntersuchung zum Zahnarzt bringen. Der Durchbruch aller Milchzähne ist meist nach 2½ Lebensjahren abgeschlossen.



**Gefahr „Nuckelflaschen-Karies“:** Flaschenkaries ist die gravierendste Form der Karies. Geben Sie Ihrem Baby



auf keinen Fall über längere Zeit zuckerhaltige Getränke in der Flasche zum „Dauernuckeln“, vor allem nicht nachts. Als Sauger (Nuckel) sollten Sie nur wissenschaftlich empfohlene Produkte nutzen und Ihrem Kind möglichst früh das Trinken aus der Tasse beibringen. Falls Zähne häufig mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten umspült werden, sind sie ständig Säureangriffen ausgesetzt. Deshalb löschen Sie den Durst Ihres Kindes am besten mit Wasser oder ungezuckerten Früchte- und Kräutertees.

Benutzen Sie eine fluoridhaltige Kinderzahncreme (Konzentration: 500 ppm Fluorid). Bis zum zweiten Geburtstag genügt 1x am Tag eine höchstens erbsengroße Menge, danach 2x täglich die gleiche Menge. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind alle Zähne systematisch (nach)putzen. Sobald es alt genug ist, lassen Sie Ihr Kind seine Zahnbürste selbst aussuchen. Kinderzahnbürsten gibt es in vielen kindgerechten Varianten. So macht Zahnpflege gleich viel mehr Spaß!

**FLUORID wirkt direkt an der Zahnoberfläche. Es schützt die Zähne und beugt nachweislich Karies vor. Da es im Trinkwasser und in der Nahrung nicht ausreichend enthalten ist, sollte Fluorid lebenslang zusätzlich verabreicht werden. Am besten benutzt man fluoridhaltige Zahnpasta und fluoridhaltiges Speisesalz\*. Ihr Kinder- und Ihr Zahnarzt beraten Sie sicherlich gerne.**

Gewöhnen Sie Ihr Kind spielerisch an regelmäßiges Zähneputzen – 2x täglich. So lautet ab einem Alter von etwa 2 Jahren die Regel. Dabei ist die Qualität wichtiger als die Quantität der Putzdurchgänge! Wenn Ihr Kind mit den eigenen Putzversuchen beginnt, ist es am besten, es putzt mit Ihrer Hilfe vor und Sie bürsten nach, da Kinder in diesem Alter noch nicht an jeden Zahn mit der Bürste herankommen. Lassen Sie Ihr Kind, sobald es jeden Zahn erreichen kann, die Kauflächen alleine vorputzen, und Sie putzen anschließend alles nach.



\*Analog den Empfehlungen zur Fluorid-Prophylaxe der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

## Kindergartenkinder (ab 3 Jahren):



Mit 3 Jahren besitzt Ihr Kind ein vollständiges Milchgebiss. Nun sollten Sie ihm den „Lutschhabit“\*\* abgewöhnen, sonst droht der „Lutsch-offene Biss“, eine frontoffene Bissentwicklung, bei der sich die Vorderzähne nach außen neigen. Allerspätestens jetzt steht auch der erste individualprophylaktische Zahnarztbesuch an. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung (zwischen 2½ und 3½ Jahren) sowie für weitere Kontrolluntersuchungen alle 6 Monate. In aller Regel wird beim ersten Besuch keine schmerzhaftige Behandlung bei Ihrem Kind durchgeführt, schließlich soll es sich gerne an den Besuch erinnern.

Mit etwa 4½ Jahren kann Ihr Kind dann neben den Kauflächen auch die Außenflächen der Zähne ansatzweise selbstständig bürsten. Trainieren Sie dies, aber putzen Sie selbst alle Zahnflächen sicherheitshalber noch nach. Zahnbelag bildet sich vor allem in den Furchen der Kauflächen und zwischen den Milchbackenzähnen. Hier müssen Sie besonders gründlich nachreinigen – eventuell auch mit Zahnseide.

### Zahnärzte empfehlen Zähneputzen nach der KAI-Methode:

**Kauflächen:** gründlich schrubben, das löst Speisereste und Beläge.

**Außenflächen:** kreisförmig, damit auch in den Zwischenräumen alles sauber wird.

**Innenflächen:** Zahn für Zahn. Von Rot nach Weiß, d.h. vom Zahnfleisch zur Zahnspitze.



Loben Sie Ihr Kind, wenn es eifrig Zähne putzt! Lassen Sie Ihr Kind zusehen, wie Sie selbst die Zähne putzen. So nutzen Sie den Nachahmungstrieb Ihres Kindes. Denn was die Großen machen, ist für die Kleinen immer interessant.

\*\*Lutschhabit = die Angewohnheit, insbesondere am Schnuller zu lutschen.

### WICHTIG:

Zwischenmahlzeiten sollten möglichst zuckerfrei sein. Nach Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Getränken sollte Ihr Kind Zähne putzen. Kein „Betthupferl“ (außer Wasser oder ungesüßter Tee) nach dem Zähneputzen am Abend!

## Schulkinder (ab 6 Jahren):

Ihr Kind ist nun in der Lage, auch die Innenflächen der Zähne selbst zu säubern. Nachputzen sollten Sie mindestens so lange, bis Ihr Kind flüssig schreiben kann und bis die ersten durchbrechenden bleibenden Backenzähne vollkommen die Kauebene erreicht haben, weil diese wie die Milchzähne besonders kariesgefährdet sind. Diese sollten – wie alle durchbrechenden Zähne – „quergeputzt“ werden, also mit der Bürste im rechten Winkel zur Zahnreihe.



Verwenden Sie jetzt Zahnpasta mit normalem Fluoridgehalt (1.000-1.500 ppm). Sollte bei bleibenden Zähnen ein erhöhtes Kariesrisiko diagnostiziert werden, empfehlen Zahnärzte, diese versiegeln zu lassen. Ihr Zahnarzt berät Sie.

Gegen Süßes ist bei Schulkindern im Prinzip nichts einzuwenden, wenn nicht ständig genascht wird. Am wenigsten schaden süße Leckereien nach den Hauptmahlzeiten. Sehr gesund ist Nahrung, die kräftig gekaut werden muss. Dazu zählen Obst und Gemüse, Käse oder Brot. Denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.