

## Kinderprophylaxe

Liebe Eltern,  
für ein gesundes Leben und ein schönes Lächeln ihres Kindes können wir gemeinsam den Grundstein legen. Geduld und Zeit spielen eine große Rolle beim spielerischen Erlernen der Mundpflege und den ersten Besuchen beim Zahnarzt. Welche Möglichkeiten und Regeln wir gemeinsam beachten müssen, um ein strahlendes Lächeln bei Ihren Kindern zu erhalten, möchten wir im Folgenden näher erläutern.

### **Gefahren für das Milchgebiss**

Häufig hören wir Eltern sagen, dass es nicht schlimm sei, wenn Milchzähne erkranken, schließlich würden diese ja schnell durch die bleibenden Zähne ersetzt.

Milchzähne haben jedoch wichtige Funktionen: Zum einen kann mit ihnen harte Nahrung abgebissen und zerkaut werden, zum anderen sorgen sie im Zusammenspiel mit Gaumen und Zunge für eine saubere Aussprache. Darüber hinaus spielen sie als Platzhalter für ihre Nachfolger eine wichtige Rolle. Der frühzeitige Verlust kann zu Fehlstellungen der Zähne führen und sogar die Form des Kiefers beeinflussen. Aus diesem Grund gilt es auch die Milchzähne so lange wie möglich zu erhalten.

### *Karies*

Bestimmte Bakterien bilden einen klebrigen Belag auf den Zähnen, die Plaque. Ihre Vermehrung hängt im Wesentlichen davon ab wie gründlich wir unsere Zähne pflegen und wie viel Zucker wir über unsere Nahrung zu uns nehmen. Die verschiedenen Zuckerarten werden von den Bakterien in Säuren umgewandelt, die den äußeren Mantel des Zahnes entkalken und porös machen. In einem fortgeschrittenen Stadium kann es zum Einsturz der Mantelschicht kommen, wodurch ein Loch entsteht. Einen wichtigen natürlichen Schutz bietet der Speichel, da er die Säure verdünnt und mit seinen Mineralien den sauberen Zahn wieder härten kann.

### *Zahn- und Kieferfehlstellung*

Neben der ästhetischen Beeinträchtigung führen Fehlstellungen der Zähne und Kiefer zu Problemen beim Abbeißen und Kauen und auch die Aussprache kann erschwert sein. Zwischen schiefstehenden Zähnen bilden sich leicht Beläge, was wiederum zu Karies und Zahnverlust führt. Ein Teufelskreis! Fehlstellungen können vererbt oder angeboren sein. Jedoch können auch das übermäßige Lutschen an Daumen und Schnullern und das Atmen durch den Mund anstelle durch die Nase Auswirkungen auf das Kieferwachstum haben.

## **Was können Sie zu Hause tun?**

Früh übt sich, dies gilt auch beim Zähneputzen. Mit dem Durchbruch der ersten Zähne kann auch mit der Zahnpflege begonnen werden. Dies geschieht natürlich zu Beginn durch die Eltern. Erst nach und nach wird die Zahnpflege in die alleinige Verantwortung der Kinder übergeben. Neben dem richtigen Handwerkzeug und der richtigen Anleitung kann zusätzlich durch eine ausgewogene Ernährung ein ausreichender Schutz vor Karies erreicht werden.

### *Vor der Geburt*

Genau genommen beginnt die Zahnpflege schon vor der Geburt, nämlich bei den Eltern. Kinder haben zum Zeitpunkt ihrer Geburt noch keine karieswirksamen Bakterien in der Mundhöhle. Durch Küsschen oder das Ablecken von Schnullern und Löffeln werden bei einer aktiven Karies im Mund der Eltern die Bakterien auf das Kind übertragen. Sorgen Sie also dafür, dass sie keine unbehandelte Karies im Mund haben um das Ansteckungsrisiko nicht unnötig zu vergrößern.

### *Bis zum 3. Lebensjahr*

Mit dem Durchbruch der ersten Zähne sollten diese einmal täglich mit einer kleinen, weichen und

Mit dem Durchbruch der ersten Zähne sollten diese einmal täglich mit einer kleinen, weichen und angefeuchteten Zahnbürste mit einem erbsengroßen Stück Kinderzahnpaste geputzt werden. Kinderzahnpaste zeichnet sich durch einen niedrigeren Fluoridgehalt und süßen Geschmack aus. Am Anfang geht es nicht darum, möglichst alle Beläge von den Zähnen zu bürsten, sondern das Kind so früh wie möglich an die Zahnpflege zu gewöhnen. Sollte sich das Kind nicht von Anfang an oder nicht regelmäßig auf die Zahnpflege einlassen, muss auf zuckerfreie und feste Nahrung geachtet werden.

Mit dem zweiten Lebensjahr beginnt man dem Kind morgens und abends, ebenfalls mit Kinderzahnpaste die Zähne zu putzen. Hat es sich erst einmal an dieses Ritual gewöhnt, wird es bald versuchen, das Zähneputzen selbst zu übernehmen. So ist es nicht ungewöhnlich, wenn erste Putzbewegungen mit drei Jahren durchgeführt werden, allerdings sollten die Eltern immer nachputzen. Während des zweiten Lebensjahres sollte den Kindern unbedingt das Lutschen am Schnuller oder Daumen abgewöhnt werden, da es sonst zu Verformungen der Kiefer kommen kann.

### *Kinder von 4 bis 6 Jahren*

Mittlerweile sollte sich das Kind an regelmäßiges Putzen gewöhnt haben. Wichtig ist nun, dass das Putzen systematisch erlernt wird. Allgemein wird die sogenannte KAI-Technik empfohlen. KAI steht für die Anfangsbuchstaben der Zahnflächen: Zuerst werden die Kauflächen, dann die Außenflächen und zuletzt die Innenflächen mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck geputzt. Das Kind sollte sich zwei bis drei Minuten Zeit lassen. Nach wie vor sollten die Zähne kontrolliert und nachgeputzt werden.

### *Kinder ab 6 Jahren*

Kinder im Alter von sechs bis acht Jahren sollten das systematische Zähneputzen bereits erlernt haben und können die Zahnpflege nun selbstständig durchführen. Mit der Einschulung sollen Kinder auf Zahnpaste für Erwachsene mit einem höheren Fluoridgehalt umsteigen. Hinzu kommt die Verwendung von Zahnseide, mit denen die bisher nicht berücksichtigten Zahnzwischenräume gepflegt werden können. Denn diese werden von den Borsten einer normalen Zahnbürste nicht erreicht.

### *Fluoride*

Fluoride sind Spurenelemente, die der Körper für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Fluoride härten den Zahn und greifen in den Stoffwechsel der Kariesbakterien ein. Somit geben sie einen zusätzlichen Schutz vor Karies. Die Konzentration in der Mundhöhle ist dabei ausschlaggebend und kann durch Zahnpasta, Speisesalz oder Flouridgele erhöht werden. In jedem Fall sollten wir die Möglichkeiten der Fluoridgabe gemeinsam besprechen und bei erhöhtem Kariesrisiko individuell an das Kind anpassen.

### *Ernährung*

Zum Thema Ernährung möchten wir den aus zahnmedizinischer Sicht wesentlichen Punkt ansprechen, der zur Vermeidung einer frühzeitigen Karies beiträgt. Das A und O sind zuckerfreie Getränke und Nahrungsmittel. Da ein gänzlicher Verzicht auf Zucker jedoch unrealistisch ist und Süßigkeiten glücklich machen, müssen wir einen Kompromiss finden. Dazu sei Folgendes erklärt: Nicht die Menge, sondern die Häufigkeit ist ausschlaggebend für die Entstehung einer Karies. Essen wir oder das Kind eine Tafel Schokolade über den Tag verteilt, produzieren die Bakterien mehrmals am Tag Säuren, die den Zahn angreifen. Isst man die Tafel jedoch in einem Stück, wird auch nur einmal Säure produziert. Isst man die Tafel Schokolade zudem zu einer Hauptmahlzeit, bei der ebenfalls Säuren entstehen, reduzieren wir die Zeit der Säureeinwirkung auf ein Minimum. Die Faustregel lautet also: Lieber einmal am Tag etwas Süßes zum Nachtisch, als Süßigkeiten über den Tag verteilt. Zuckerfreie aber süße Zahnpflegekaugummis können wir empfehlen.

### **Vorsorge beim Zahnarzt**

Die regelmäßige Beratung und Untersuchung bei Uns trägt neben den genannten Maßnahmen zur dauerhaften Mundgesundheit bei. Wie bei der Zahnpflege zu Hause sollte mit den Untersuchungen der ersten Zähne so früh wie möglich begonnen werden. Hierbei geht es darum das Kind spielerisch an die Zahnarztbesuche heranzuführen und frühzeitig eine Nuckelflaschenkaries zu entdecken. In der Regel haben kleine Kinder noch keine Karies und sie stellen fest, dass der Zahnarztbesuch etwas Normales ist und entwickeln keine Ängste. Sollten wir aber doch eine Karies entdecken, können wir mit dem zuvor gewonnenen Vertrauen, Geduld, einer fantasievollen Erklärung und ausreichend Zeit, eine für das Kind möglichst stressfreie Behandlung durchführen.

### *Früherkennungsuntersuchungen für 2- bis 5-Jährige*

In dem Zeitraum vom 30. bis 72. Lebensmonat übernehmen die Krankenkassen, neben den halbjährlichen Untersuchungen, drei Untersuchungen, die der frühzeitigen Erkennung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten dienen. Diese Untersuchungen finden in einem Abstand von jeweils einem Jahr statt und beinhalten folgende Leistungen:

- Gründliche Untersuchung zur Feststellung von Zahn-, Mund und Kieferkrankheiten einschließlich Beratung
- Einschätzung des persönlichen Kariesrisikos des Kindes
- Ernährungs-, und Mundhygieneberatung der Eltern
- Empfehlung oder Verschreibung von geeigneten Mitteln zur Härtung des Zahnschmelzes

Sind die Kriterien gegeben, die ein erhöhtes Kariesrisiko anzeigen, werden die Flouridierungsmaßnahmen zweimal im Halbjahr von den Krankenkassen übernommen

### *Individualprophylaxe (von vielen auch Zahnputzschule genannt) für 6-17-jährige*

Bei der Individualprophylaxe schaffen wir gemeinsam mit dem Kind ein Bewusstsein für den Wert gesunder Zähne. Gemeinsam werden die Zahnbeläge mit speziellen Farbstoffen eingefärbt und die Bedeutung von Zahnbelägen bei der Entstehung von Karies erklärt. Neben gut geputzten Zähnen werden Schwachstellen aufgezeigt, um diese mit neu erlernten Putztechniken zu beseitigen. Dabei legen wir besonderen Wert auf die frühzeitige Schulung im Umgang mit Zahnseide. Einen besonderen Service bieten wir mit einer gründlichen Politur aller Zähne und der Reinigung der Zwischenräume, damit hartnäckige Beläge und Verfärbung einmal im halben Jahr beseitigt werden. Die abschließende Flouridierung mit hochprozentigen Flouridlacken rundet die Individualprophylaxe ab und jedes Kind geht mit einem strahlenden Lächeln aus der Tür.

Eine weitere Säule der Individualprophylaxe bildet die Fissurenversiegelung. Im sechsten Lebensjahr zeigen sich die ersten bleibenden Zähne. Dies sind in der Regel die ersten großen Backenzähne, die viele kleine Einziehungen auf der Kaufläche haben. In diesen Fissuren siedeln sich schnell die Karies verursachenden Bakterien an, da die Borsten der Zahnbürste oft nicht bis in die Tiefe reichen. Aus diesem Grund werden die Fissuren der bleibenden Backenzähne (und in Sonderfällen auch die der Milchzähne) mit einem sehr flüssigen Kunststoff zugeschwemmt, um die Bakterien aus diesen fern zu halten. Damit die Versiegelungen lange halten müssen die Fissuren gründlich gereinigt werden und absolut trocken sein. Die Fissuren sollten am besten vier Monate nach dem vollständigen Durchbruch versiegelt werden. Bei kariesfreien Fissuren übernehmen die Krankenkassen die Behandlung bis zum 18. Lebensjahr.

### *Kieferorthopädie*

Stellen wir fest, dass eine kieferorthopädische Behandlung notwendig wird, empfehlen wir Ihnen gerne Fachärzte für Kieferorthopädie aus der Umgebung, mit denen wir gute Erfahrungen haben. Die kieferorthopädische Behandlung ist in vielen Fällen sehr komplex und gehört unserer Meinung nach in die Hände von speziell ausgebildeten Fachärzten.