



Kinderzähne. So bleiben sie gesund!

Ist Karies ein notwendiges Übel?

Nein – wenn Eltern vom ersten Zahn ihres Kindes an einige Regeln beachten, kann gut und effektiv gegen den Kariesbefall der Milchzähne und in weiterer Folge des bleibenden Gebisses vorgebeugt werden.

Wie kommt es zu Karies?

Mangelnde Mundhygiene und falsche Ernährung sind die Hauptursachen für frühkindliche Karies. Kinder kommen gewissermaßen „keimfrei“ auf die Welt. Karies bzw. Karies verursachende (kariogene) Keime werden u.a. von den Eltern auf ihre Kinder übertragen (nicht vererbt!), z.B. durch Abschlecken von Schnuller oder Löffel der Kleinkinder. Abbauprodukte der Bakterien sind Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und den Schmelz demineralisieren. Erste Anzeichen einer beginnenden Karies sind weiße Flecken oder Streifen v.a. am Zahnfleischrand. In diesem Stadium

kann man noch gut das Fortschreiten der Karies durch Prophylaxemaßnahmen verhindern, daher ist es so wichtig frühzeitig zum Zahnarzt oder noch besser zum Kinderzahnarzt zu gehen.

Warum zum Kinderzahnarzt ?

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und brauchen manchmal besonders viel Geduld, Zeit und Einfühlungsvermögen, um Vertrauen aufzubauen. Daher sind Kinderzahnärzte in der Verhaltensführung der kleinen Patienten geschult, um den Zahnarztbesuch so entspannt wie möglich zu machen.

Durch eine Zusatzausbildung sind sie auf die Behandlung von Kinderzähnen spezialisiert, da sich nicht nur das Verhalten sondern auch die Anatomie und die Behandlungsabläufe bei der Behandlung von Kinderzähnen von Erwachsenenzähnen unterscheidet.

Wann sollen Eltern mit ihren Kindern das erste Mal zum Zahnarzt gehen?

Mit dem 1. Milchzahn tauchen erfahrungsgemäß die ersten Fragen rund um die Zahngesundheit auf. Ab diesem Zeitpunkt ist es sinnvoll den Kinderzahnarzt aufzusuchen, um das Kind an den Zahnarztbesuch zu gewöhnen und Fragen bezüglich der richtigen zahngerechten Ernährung und Mundhygiene zu erhalten. Der Zahnarzt kann schon jetzt das individuelle Kariesrisiko bestimmen, eventuelle Zahnfehlstellungen erkennen und bezüglich Schnuller und Daumenlutschen Tipps geben.

Ab dem 2. Lebensjahr sollten Kinder regelmäßig alle 6 Monate zur Kontrolle kommen. 70–80 % der Zwischenraumkaries an Milchbackenzähnen sind beim Blick in den Mund nicht erkennbar. Daher ist die Kontrolle durch den Zahnarzt notwendig, auch wenn Eltern beim „Reinschauen“ in den Mund keine Löcher sehen! Wenn Karies beim Reinschauen in den Mund sichtbar ist, ist sie meist schon sehr groß und eine Behandlung bei kleinen Kindern kann dann recht schwierig sein.

Was müssen Eltern tun, damit die Zähne ihres Kindes kariesfrei bleiben?

Eine gute Mund- und Zahnpflege der Eltern ist eine der Voraussetzungen für ein gesundes Gebiss ihrer Kinder! Schon während der Schwangerschaft kann die werdende Mutter durch Sanierung ihres eigenen Gebisses und regelmäßige Mundhygiene einer frühkindlichen Karies bei ihrem Kind vorbeugen. Um eine Übertragung kariogener Keime zu vermeiden, sollte weder Schnuller noch Löffel der Kleinkinder abgeschleckt werden. Eine eigene Zahnbürste für jedes Familienmitglied sollte selbstverständlich sein!

Bei der Ernährung ist darauf zu achten, Zucker- und Säurehaltiges zu vermeiden. Pausen von 3–4 Stunden zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, damit sich die Mundflora wieder neutralisieren kann, da durch übermäßigen Säureangriff der Zahnschmelz angegriffen wird.

Das nächtliche Dauernuckeln am Milchfläschchen oder an der Mutterbrust soll unbedingt vermieden werden, da es gemeinsam mit mangelnder Mundhygiene eine der Hauptursachen der frühkindlichen Karies ist. Für den Durst zwischendurch wäre es vernünftig, sein Kind an Wasser zu gewöhnen statt Saftfläschchen oder saftgefüllte Schnabelbecher zu jeder Zeit für das Kind griffbereit anzubieten! Kindern die Milchflasche nicht alleine überlassen, nach dem Trinken wieder wegnehmen, so kann das Dauernuckeln unterbunden werden.

Warum ist es so wichtig, Karies auch schon bei Milchzähnen zu behandeln?

Kinder brauchen ihre Zähne zum Kauen und zum Sprechen. Die 2. Milchbackenzähne fallen erst mit ca. 12 Jahren aus und haben eine wichtige Platzhaltefunktion für die bleibenden Zähne. Bei vorzeitigem Verlust verengt sich das Gebiss und eine spätere kieferorthopädische Behandlung und Zahnsperre

kann die Folge sein. Karies an Milchzähnen tut genau so weh wie an bleibenden Zähnen. Wenn die Karies bis zum Nerv wandert – was am Milchzahn schneller passiert, weil der Zahnschmelz so dünn ist, rascher als am bleibenden Zahn – kann es zu eitrigen Infektionen kommen, die sich im Körper ausbreiten und die allgemeine Gesundheit beeinträchtigen. Vor allem aber können kariöse Milchzähne die ersten bleibenden Backenzähne – die mit etwa 6 Jahren kommen – ebenfalls mit Karies anstecken.

Wann kommen eigentlich die bleibenden Zähne?

Die ersten bleibenden Zähne kommen zwischen dem 5.–7. Lebensjahr. In der Regel sind es die unteren Schneidezähne, die als erstes ausfallen. Manchmal ist es aber auch der erste Backenzahn, der unentdeckt herauswächst. Da in letzter Zeit eine Mineralisationsstörung, MIH (Molaren-Incisor-Hypomineralisation) an diesen Zähnen gehäuft auftritt, die den Zahn anfälliger für Karies macht, ist es besonders wichtig, darauf zu achten! Man spricht von Cheese Molars oder Kreidezähnen, da der Schmelz „weicher“ als üblicherweise ist und teilweise wegbricht. Die betroffenen Zähne haben weiße bis gelbliche Flecken, in schweren Fällen sieht der ganze Zahn bräunlich aus.

Die genaue Ursache ist noch nicht bekannt. Da diese Zähne oft auch schmerzempfindlich sind, werden sie beim Zähneputzen vernachlässigt und Karies kann noch leichter entstehen. Der regelmäßige Kontrolltermin beim Zahnarzt kann diese Zahnstrukturstörung früh erkennen und durch geeignete Maßnahmen, z.B. Zahnversiegelung und spezielle Fluoridierungsmaßnahmen, den Zahn rechtzeitig vor Kariesbefall schützen.

Ab wann sollte man mit der Zahnpflege beim Kind beginnen?

Eltern sollen bereits nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes mit der Zahnreinigung beginnen, vorerst einmal täglich mit geringer Menge fluoridierter Kinderzahnpaste und ab dem 2. Lebensjahr zweimal täglich mit fluoridierter Kinderzahnpaste die Zähne putzen. Ab dem 4. Lebensjahr ist die Verwendung von Zahnseide zur Reinigung der Zwischenräume empfehlenswert.

Wie putze ich meinem Kind die Zähne richtig? Reichen Handzahnbürste und Zahnpasta aus? Werden die Zähne mit der elektrischen Zahnbürste sauberer?

Ich empfehle den Eltern die Zähne ihrer Kinder mit der sogenannten KAI-Technik zu putzen- Kauflächen, außen, innen- Kaufläche darf geschrubbt, und die Außen- und Innenflächen mit kleinen rotierenden Bewegungen gebürstet werde. Kindern sagt man, dass sie an den Zähnen außen und innen „Kreise oder Bälle malen“ sollen.

Für Kinder gibt es speziell auf das Alter abgestimmte Zahnbürsten meist mit kurzen, dicken Griff und kleinem, weichen Borstenfeld. Ab dem 3. Lebensjahr empfehlen Kinderzahnärzte elektrische Zahnbürsten, die während der Putzzeit zur Motivation eine Melodie spielen. Bitte unbedingt Nachputzen durch die Eltern solange bis ihr



Zu den Mahlzeiten ist es durchaus „erlaubt“, aber nicht für zwischendurch im Dauereinsatz!

Auch Smoothies und sogenannte „Quetschis“ sind für die Zähne sehr schlecht, weil ihr Inhalt an den Zähnen durch die klebrige Konsistenz länger haften bleibt. Honig ist ebenfalls Zucker und noch dazu klebrig und bleibt länger an den Zähnen haften und ist daher ein besonderer „Zahnkiller“.

Das 1x1 der Zahnpflege:

- Zahnpflege ab dem 1. Milchzahn mit fluoridierter Kinderzahnpaste!
- Nachputzen durch die Eltern bis zum 9. Lebensjahr!
- Prophylaxe, Kindermundhygiene und Putzschule bereits im Milchgebiss
- Kindergerechte Zahnbürste, ab dem 3. Lebensjahr darf es auch die elektrische Zahnbürste sein!

Zahngesunde Ernährung

Empfehlenswert sind Vollkornprodukte und Rohkost, Milch oder Käse als Kalzium-Lieferanten und möglichst wenig Fertigprodukte. Nahrung, die ordentlich gekaut werden muss, regt durch das Kauen die Speichelproduktion an. Der Speichel spült unter anderem Speisereste weg und neutralisiert Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Möglichst wenig Zwischenmahlzeiten geben. Nüsse statt Schokolade. Säfte nur zum Essen, dazwischen gibt's Wasser! Wasser ist der beste Durstlöscher!

Dr. Irene Zifko

Privatordination für Kinderzahnheilkunde
1080 Wien, Josefstädterstraße 74

www.kinderzahnarzt.wien



Kind seinen Namen in Schreibschrift schreiben kann, erst dann ist es feinmotorisch in der Lage ordentlich selber seine Zähne zu putzen!

Was tun, wenn das Kind das Zähneputzen verweigert?

Im Laufe der Kindererziehung kommt es immer wieder zu Situationen, in denen Kinder etwas nicht wollen, das ist ganz normal. Auch beim Zähneputzen ist das manchmal so. Manche Kinder sträuben sich und wollen nicht, doch meist ist dies eine Phase, die vorübergeht wenn das Kind gelernt hat, dass Zähneputzen einfach dazu gehört. Versuchen Sie es spielerisch mit Geschichten erzählen, man kann die Zahnmonster jagen oder im Mund aufräumen! Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und oft klappt es dann besser. Sie können auch zu einer bekannten Kindermelodie ein Zahnputzlied erfinden, singen macht den Kindern oft großen Spaß.

Ab wann kann mein Kind alleine die Verantwortung für seine Zähne übernehmen?

Grundsätzlich kommt es auf das Kind an. Tatsächlich sollte solange nachgeputzt werden, bis es selber feinmotorisch dazu in der Lage ist. In der Regel ist das gegeben, wenn das Kind in Schreibschrift seinen Namen schreiben kann. Mit 9 Jahren sollte dies der Fall sein. Manchmal ist es aber ratsam länger nachzuputzen, zumindest am Abend und das „Putzergebnis“ nachzukontrollieren.

Am besten wäre es, dieses Thema mit dem Kinderzahnarzt zu besprechen, der bei einer Kontrolle genügend Hinweise auf das Putzverhalten des Kindes bekommt und dementsprechende Empfehlungen geben kann.

Ist Mundhygiene beim Zahnarzt für Kinder notwendig?

Bei der professionellen Zahnreinigung im Milchgebiss wird beurteilt, ob das Zahnfleisch entzündungsfrei ist und ob die Zähne ordentlich geputzt sind. Meist werden zu diesem Zweck die Zähne angefärbt. Plaque leuchtet dann rosa oder lila im Mund und die kleinen Patienten können sehen, welche Zähne nicht ordentlich geputzt worden sind. Unter der Anleitung der Prophylaxeassistentin wird die angefärbte Plaque gemeinsam spielerisch wegputzt und abschließend werden die Zähne poliert.

Schlampige Putzer und Putzmuffel sollten in jedem Fall eine richtige Putzschulung erhalten und motiviert werden! Sobald ich bei einer Kontrolle Belege an den Zähnen entdecke, rate ich zur Mundhygiene durch unsere gut geschulten Prophylaxeassistentinnen. Sie reinigen die Zähne, geben Tipps und zeigen das richtige Zähneputzen und fördern das Bewusstsein der Kinder für schöne gesunde Zähne. Kinder mit festsitzenden Zahnspangen sollten unbedingt regelmäßig, am besten vierteljährlich zur professionellen Zahnreinigung zum Zahnarzt gehen, da durch Drähte und am Zahn aufgeklebte Brackets Schmutznischen und schwer putzbare Stellen entstehen.

Was sind echte Zahnkiller in der Ernährung?

Alles Süße und Saure aus dem Fläschchen. Alle Getränke mit einem niedrigen (sauren) pH-Wert: Eistee, Coca Cola, Energydrinks, aber auch Apfelsaft. Wobei es immer darauf ankommt, wie oft man diese Getränke zu sich nimmt und ob dazwischen längere Pausen eingehalten werden.