



Oh, du kariesfreies Fest!

Tipps von der Kinderzahnärztin

Kaum sind die letzten Schokolade-Nikolos verputzt, warten auf dem Christbaum schon Windringe, Arabesken und andere Leckerereien auf kleine Naschkatzen. Der Kinder Freud, der Eltern Leid, die um die kleinen Zähnen bangen. Wie halten wir's aber nun am besten mit Süßigkeiten und Zahnpflege? In „New Mom“ gibt Kinderzahnärztin Irene Zifko profunde Auskunft!



Irene Zifko | Fotos: Shutterstock

Alle Jahre wieder lugt das Zahnteufelchen hinter dem Christbaum hervor: Werden die Zähne der lieben Kleinen den Overkill an Schoko-Nikolos, Weihnachtskekse und süßem Kinderpunsch schadlos überstehen? Schließlich lässt sich die einzig wirksame Strategie gegen Karies – nämlich sämtliche Süßigkeiten zu streichen – nur bedingt verfolgen: Wer kann flehentlich bittenden Kinderaugen schon widerstehen?

Verputz den ganzen Nikolo!

Gleich vorweg: Wenn Eltern das ganze Jahr über sorgfältig darauf achten, dass die Zähne ihrer Kinder stark und gesund sind, sollten diese weihnachtlichen Süßigkeitenattacken unbeschadet standhalten können! Aus pädagogischer Sicht ist es sogar besser, die Kleinen zu besonderen Anlässen wie Nikolo, Weihnachten und Ostern auch einmal nach Herzenslust naschen zu lassen. Denn Verbote bewirken bei vielen Kindern, dass die Lust auf Süßes noch größer wird und in hemmungslosen Raubzügen im Küchenschrank endet!

Aber, um die Zähne nicht vollständig zu überfordern: Einen Schokonikolo auf einmal zu essen ist besser, als ihn über mehrere Stunden immer

nur stückchenweise zu naschen. Erstens ist der Schokogusto so reichlich gestillt, und zweitens kann sich der Speichel in drei- bis vierstündigen Pausen wieder „erholen“, die Zähne vor übermäßigem Säureangriff schützen und widerstandsfähiger gegenüber Karies machen.

Zahn-Tipp 1: *Bevor Sie Ihrem Kind den Freibrief zum weihnachtlichen Naschen geben, holen Sie sich grünes Licht bei Ihrem Kinderzahnarzt. Lassen Sie Zahnkaries gegebenenfalls behandeln und holen Sie Tipps zur besseren Zahnpflege ein!*

Kein Schnuller für Mama!

„Wie der Vater, so der Sohn“: Dieses bekannte Sprichwort lässt sich auch hier anwenden. Gute Mund- und Zahnpflege der Eltern ist eine der Voraussetzungen für gesunde Zähne der Kinder. Denn Karies ist nicht vererbbar, sondern entsteht durch Bakterien im Mundraum! Wenn Sie Schnuller, Löffel und Flascherlsauger abschlecken, wandern die Kariesbakterien munter in den kindlichen Mund. Unbedingt vermeiden ... ebenso wie nächtliches Dauernuckeln am Milchfläschchen oder an der Mutterbrust. Für den Durst zwischendurch sollten Sie das Kind an Wasser gewöhnen, statt ihm Fläschchen mit süßem Tee oder Saft zu

geben. Beachten Sie: Neben schlechter Mundhygiene ist falsche Ernährung die Hauptursache für frühkindliche Karies!

Zahn-Tipp 2: *Sorgen Sie dafür, dass Ihr eigenes Gebiss kariesfrei bzw. kariessaniert ist. So verhindern Sie, dass Kariesbakterien auf Ihre Kinder übertragen werden!*

Zahnpflege: Wie geht's richtig?

Die ersten Zähne schauen hervor? Dann gehört auch die erste Zahnbürste fürs Baby ins Haus! Für Kinder gibt es speziell auf das Alter abgestimmte Zahnbürsten, meist mit kurzem, dickem Griff und kleinem, weichem Borstenfeld. Putzen Sie ab sofort einmal täglich mit geringer Menge fluoridierter Kinderzahnpaste die Zähne des Kindes. Ab dem zweiten Lebensjahr gehört zweimal täglich mit Zahnpasta geputzt. Vom dritten Lebensjahr an empfehlen Kinderzahnärzte elektrische Zahnbürsten, die während des Putzens zur Motivation eine Melodie spielen.

Zahn-Tipp 3: *Lassen Sie das Kind ruhig selbst mit der Zahnbürste ans Werk gehen. Aber putzen Sie unbedingt nach – und zwar so lange, bis Ihr Sprössling seinen Namen in Schreibschrift schreiben kann. Erst dann ist er feinmotorisch in der Lage, seine Zähne ordentlich selbst zu putzen!*

Im Zweifelsfall zum Profi!

Schlampige Putzer und Putzmuffel sollten eine richtige Putzschulung erhalten und zum ordentlichen Zähneputzen motiviert werden! Wenn eine Kontrolle beim Zahnarzt Belege an den Zähnen ergibt, ist eine Mundhygiene bei Prophylaxeassistentinnen angeraten. Sie reinigen die Zähne, schulen im richtigen Zähneputzen, geben Tipps und fördern das Bewusstsein der Kinder für schöne, gesunde Zähne!

Zahn-Tipp 4: *Kinder mit festsitzenden Zahnspangen sollten unbedingt regelmäßig – am besten vierteljährlich – eine professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt bekommen. Drähte und am Zahn aufgeklebte Brackets lassen Schmutznischen und schwer putzbare Stellen entstehen – ein Dorado für Kariesbakterien!*

Mit oder ohne Fluorid?

Die Fluoridierung ist eine wesentliche Säule der Kariesprophylaxe – sie hilft, Karies zu vermeiden. Kinderzahnärzte empfehlen, ab dem ersten Zähnchen einmal täglich, ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Durchbruch der ersten bleibenden Zähne – meist im sechsten Lebensjahr – zweimal täglich mit einer fluoridierten Kinderzahnpaste (500 ppm Fluoridgehalt) zu putzen. Sind die ersten bleibenden Zähne da, wird mit einer Junior-Zahnpaste (1.400 ppm Fluoridgehalt) oder einer Erwachsenenzahnpasta geputzt.

Zahn-Tipp 5: *Fluortabletten, Fluorgel, Fluorspülungen? Zusätzliche Fluoridierungsmaßnahmen können bei Mineralisationsstörungen des Zahnschmelzes notwendig sein. Sie sollten jedoch nur nach Rücksprache und Empfehlung des Zahnarztes angewendet werden!*

Fazit: Haben Milchzähne oder gar bleibende Zähne bereits Karies, die nicht behandelt ist, dann können Süßigkeitsattacken größeren Schaden anrichten! Im Zweifelsfall statten Sie lieber dem Kinderzahnarzt einen Besuch ab. Wäre doch schade, wenn Ihr Kind das Weihnachtsfest mit Zahnschmerzen verbringt!

Richtig geputzt mit KAI

*Fest schrubben, auf und ab in Richtung Zahnfleisch oder kreisförmig: Wie soll ich meinem Kind die Zähne putzen? Kinderzahnärztin Irene Zifko empfiehlt die sogenannte **KAI-Technik**. „KAI – das steht für **K**auflächen, **a**ußen, **i**nnen“, erklärt sie. Die Kaufläche darf geschrubbt, die Außen- und Innenflächen sollen mit kleinen rotierenden Bewegungen gebürstet werden. In kindgerechte Sprache übersetzt: Ihnen sagt man, dass sie an den Zähnen außen und innen Kreise oder Bälle malen sollen!*

INFO:

Dr. Irene Zifko

Kinderzahnärztin
Josefstädterstraße 74, 1080 Wien
Tel. +43 1 406685
E-Mail: irene@zifko.com, www.zifko.com