

# Kinderleichte

# Zahnpflege

Wenn Eltern vom ersten Zahn ihres Kindes weg einige Regeln einhalten, kann dem Kariesbefall an den Milchzähnen – aber auch später – effektiv vorgebeugt werden.

VON CHRISTINA BADELT



Dr. Irene Zifko, Fachärztin für Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Kinder kommen gewissermaßen „keimfrei“ auf die Welt, weiß Dr. Irene Zifko, Fachärztin für Kinder- und Jugendzahnheilkunde. „Karies bzw. Karies verursachende Keime werden u.a. von den Eltern auf ihre Kinder übertragen“. Daher sei auch eine gute Mund- und Zahnpflege der Eltern eine der Voraussetzungen für ein gesundes Gebiss ihrer Kinder. Zifko: „Um eine Übertragung zu vermeiden, sollte weder Schnuller noch Löffel der

Kleinkinder abgeschleckt werden“. Auch bei der Ernährung ist darauf zu achten, Zucker- und Säurehaltiges zu vermeiden. Pausen von 3 bis 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, damit sich die Mundflora wieder neutralisieren kann, da durch übermäßige Säurebildung der Zahnschmelz angegriffen wird. Das bestätigt auch Dr. Verena Bürkle, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (ÖGK): „Bei Süßigkeiten macht es nicht die Menge, sondern die Häufigkeit aus. Wenn man täglich eine Tafel Schokolade nach dem Mittagessen isst, ist das lange nicht so schlimm als die gleiche Menge über den Tag verteilt. Völlig unterschätzt werden aber häufig Getränke wie etwa Apfelsaft. Auch mit viel Wasser verdünnt, hat ein Saft genügend Fruchtzucker und Säure, um die Zähne zu schädigen.“

## Richtig vorsorgen

Bei kleinen Kindern heißt es oft: „Das sind doch nur Milchzähne, die fallen eh aus“. Tatsache sei, dass zwar die Milchschneidezähne mit etwa sechs Jahren ausfallen, die Milchbackenzähne aber bis zu 12 Jahren erhalten bleiben können, so Verena Bürkle. „Das heißt: Hat ein 4-jähriges Kind ein Loch in einem hinteren Zahn, hat es diesen noch etwa 8 Jahre. Insofern lohnt es sich sehr wohl, Milchzähne sanieren zu lassen – zum einen, um dem Kind unnötige Schmerzen zu ersparen und zum anderen, weil die Milchzähne wichtige Platzhalter für die



bleibenden Zähne sind.“ Weiße Flecken (etwa am Zahnfleischrand) sind oft erste Anzeichen für eine beginnende Karies. Bei schlechter Mundhygiene kommt es dann recht rasch zu einem Fortschreiten. „Meine Empfehlung ist, erste Anzeichen nicht zu ignorieren, sondern so rasch wie möglich Rat bei einem Kinderzahnarzt einzuholen“, empfiehlt Irene Zifko. „Den ersten Zahnarztbesuch empfehle ich prinzipiell ab dem ersten Zahn. Spätestens mit 2 bis 3 Jahren sind auch kleine Kinder so weit zugänglich, um sie mit spezieller Führung gut untersuchen zu können. Sollte in diesem Alter ein ‚kleines Loch‘ im Zahn entdeckt werden, kann das in der Regel gut versorgt werden.“

## Zähneputzen leicht gemacht

Das Zähneputzen beginnt mit dem ersten Milchzahn zweimal täglich, morgens nach dem Frühstück und abends nach der letzten Mahlzeit. Für Babys und Kleinkinder bis zwei Jahre sind die Borsten sehr weich, der Bürstenkopf eher breit und der Griff für die Eltern konzipiert. Ab



zwei Jahren fangen Kinder dann selber zu putzen an. Geeignete Zahnbürsten haben somit einen schmälere Bürstenkopf mit weichen Borsten und einen kompakten Griff, der gut in der Kinderhand liegt. Zifko: „Kinder putzen ihre Zähne mit der KAI-Technik: K(Kauflächen), A (Außenflächen), I(Innenflächen)“. Das bedeutet: „Zuerst werden die Kauflächen ordentlich geschrubbt, dann mit kreisenden Bewegungen die Außenflächen und die Innenflächen der Zähne geputzt“. Auch bei den Zahnpasten sollten sich Eltern beraten lassen. „Prinzipiell empfehle ich Zahnpasten, die möglichst nicht süß sind“, so die Zahnärztin. In jedem Fall sollten sie Fluorid enthalten. „Fluorid schützt und stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandfähiger gegen Säureangriffe.“ Die Fluoridmenge sei dem Alter angepasst. Für das Milchgebiss gibt es spezielle Kinderzahnpasten mit geringerer Fluoridkonzentration. Kinder ab dem ersten bleibenden Zahn sollten eine Juniorzahnpaste mit höherem Fluoridanteil verwenden oder eine Zahnpaste für Erwachsene.

## checkliste – Kariesrisiko Ihres Kindes

Kriterium	Punkte
Krankheit über eine Woche, mehr als viermal im Jahr	2
Medikamente mit Speichelflusshemmender Wirkung	5
Mehr als sechs Mahlzeiten oder Getränke pro Tag	5
Andere Flüssigkeit als Wasser am Abend/in der Nacht	5
Zeitlich verzögertes Essen oder Trinken (30 Min.)	5
Mundhygiene, weniger als einmal täglich	2
Keine ausgewogene, vollwertige Ernährung, zu wenig Bewegung	2
Falsche Atmung	2
Mangelhafte Kenntnis der Entwicklung von Zahnschäden	2
Sichtbare Karies	10
<b>Summe</b>	

**Ein Kariesrisiko besteht für Ihr Kind ab 10 und mehr Punkten!**  
(modifiziert n. Prof. J. Einwaag)



### Zahnfehlstellungen vorbeugen

Bei der ersten Zahnkontrolle wird immer auch die Lage der Kiefer und Stellung der Ober- und Unterkieferzähne zueinander untersucht.

- ⊙ „Bei einem Kreuzbiss stehen die Oberkieferzähne innerhalb der Unterkieferzähne und es entsteht ein Zwangsbiss – das heißt, der Oberkiefer kann sich nicht richtig entwickeln, weil er in seinem Wachstum behindert wird“, erklärt Irene Zifko. Solche Fehlstellungen sollten daher schon sehr früh kieferorthopädisch behandelt werden.
- ⊙ „Schlechte Angewohnheiten“ wie Daumenlutschen oder die Verwendung eines Schnullers nach dem 2. Lebensjahr kann einen lutschoffenen Biss verursachen. Die oberen und unteren Schneidezähne können dann nicht zusammenbeißen. Der Biss schließt sich aber sehr oft wieder von alleine, wenn diese Angewohnheiten beseitigt werden.
- ⊙ Bei Kindern, die durch den Mund atmen, kann es zu einer Unterentwicklung des Unterkiefers kommen, da der Mund immer leicht geöffnet ist. In einem solchen Fall ist eine Abklärung beim HNO-Facharzt zu empfehlen. Ist die Nasenatmung grundsätzlich nicht behindert, kann mit einem Trainingsgerät ähnlich einer herausnehmbaren Zahnspange, das Atmen durch die Nase trainiert werden. Die Muskulatur rund um den Mund wird aktiviert und die Kiefer haben wieder die Chance, sich normal zu entwickeln. ■

Für jedes Alter die richtigen Zahnbürsten und -pasten



Kinderzahnbürsten erleichtern durch schmälere Bürstenköpfe und kompakten Griff das eigenständige Putzen

### WEBTIPPS

[www.Kinderzahnheilkunde-online.at](http://www.Kinderzahnheilkunde-online.at)  
[www.zifko.com](http://www.zifko.com)



### BUCHTIPPS

\* **Das Wackelzahnbuch** - Alles über deine Milchzähne, schauen, klappen, drehen, verstehen! Iwona Radünz & Thomas Röhner, Verlag Coppenrath \* **Wir besuchen den Zahnarzt**, Christiane Wittenburg & Ulla Bartl, Verlag Carlsen \* **Krankheitsherd Zähne**, Rosemarie Miege, Verlag Trias \* **Und vergiss nicht dir die Zähne zu putzen**, Philippe Corentin, Verlag Jacoby Stuart