



# Kinderleichte Zahnpflege

*Milchzähne müssen nicht behandelt werden? Kinder dürfen keine Süßigkeiten essen? Fluorid ist schädlich? Zahnspangen werden von den Krankenkassen bezahlt? GESÜNDER LEBEN klärt auf.*

TEXT: MANUEL SIMBÜRGER

**D**ie richtige Zahnpflege sowie gesunde Zähne sind keine Frage des Alters. Gerade im Kindesalter ist es aber wichtig, die Zähne von Beginn an gesund zu halten, um späteren Problemen vorzubeugen. GESÜNDER LEBEN beantwortet gemeinsam mit der Wiener Kinderzahnärztin Dr. Irene Zifko (<http://kinderzahnarzt.wien>) die wichtigsten Fragen rund ums Thema Kinder und Zähne.

**Kann ich mit meinem Kind zu jedem Zahnarzt gehen?** Es ist ratsam, sich an speziell ausgebildete Kinderzahnärzte zu wenden. Diese verfügen nicht nur über eine zusätzliche Ausbildung, was die kindliche Zahn-anatomie betrifft, sondern sind auch im Bereich Verhaltensführung geschult. „Um einem Kind die Angst vorm Zahnarzt zu nehmen, muss ich es dort abholen, wo es gerade steht“, betont Dr. Irene Zifko. Das Wichtigste ist, so Zifko, sich genügend Zeit zu nehmen und das Vertrauen des Kindes zu gewinnen. Dies schafft man, indem man sich z. B. sprichwörtlich auf Augenhöhe mit dem Kind begibt und die Behandlungsschritte kindgerecht erklärt. Zifko verwendet zudem ausschließlich positive Begriffe – so wird zum Beispiel der Bohrer bei ihr zum „Kitzelstab“, die Kariesbakterien werden zu „kleinen Teufelchen mit spitzen Schuhen“. Auch Geschichten rund um die Zahnarzt-typischen Geräusche werden erzählt, um die Kinder abzulenken. Auch eine professionelle Kindermundhygiene wird bei Kinderzahnärzten angeboten. „In der sogenannten ‚Putzschule‘ lernen bei uns selbst Putzmuffel, wie man richtig Zähne putzt“, erklärt Zifko.

## Was sind die häufigsten Kinder-Zahnkrankheiten?

„Im Kleinkindalter ist die Fläschchen-Karies oder frühkindliche Karies an den oberen Schneidezähnen leider sehr häufig“, erklärt Zifko. Diese entsteht, wenn ununterbrochen an der Flasche genuckelt wird – oder auch, wenn die ganze Nacht über gestillt wird. „Kinder schlafen oft während des Trinkens ein und die Zähne sind dann über Stunden mit der zuckerhaltigen Flüssigkeit in Kontakt – denn auch Milch beinhaltet Zucker!“ Erste Zeichen von Karies sind weißliche Flecken, die sich unbehandelt zu braunen Stellen entwickeln. Auch Zahnunfälle an den Schneidezähnen durch Stürze sowie Zahnschmelzbildungsstörungen an den ersten bleibenden Backenzähnen sind nicht selten.

**Ist Karies vererbbar?** „Karies ist eine Infektionskrankheit und nicht genetisch bedingt!“, betont die Expertin. „Kinder kommen ‚keimfrei‘ auf die Welt, Karies bzw. Karies verursachende Keime werden von den Eltern auf das Kind übertragen.“ Dies geschieht zum Beispiel durch das Ablecken des Löffelchens oder des Schnullers oder auch beim „Probieren, ob das Flascherl eh nicht zu heiß ist“. „Aus diesem Grund raten wir Schwangeren, etwaige kariöse Zähne zu sanieren bzw. vor der Geburt eine professionelle Mundhygiene durchführen zu lassen“, so Zifko.

**Ist Daumenlutschen sowie das Nuckeln am Schnuller wirklich schädlich?** Zifko: „Beides kann zu Zahnfehlstellungen führen!“ Typisch sei hier der sogenannte „lutsch-offene Biss“, so die Kinderzahnärztin: Hier haben die oberen



DR. IRENE ZIFKO  
Kinderzahnärztin,  
Wien.

Schneidezähne keinen Kontakt mehr mit den unteren Schneidezähnen, es entsteht beim Schließen ein „Loch“ in der Größe eines Schnullers. „Diese Fehlstellung bildet sich aber rasch zurück, wenn das Kind früh genug auf den Schnuller verzichtet!“, beruhigt Zifko. Sie empfiehlt, dem Kind allerspätestens mit drei Jahren den Schnuller sowie das Daumenlutschen abzugewöhnen.

## Milchzähne fallen sowieso aus – wieso müssen sie behandelt werden?

Hier gibt es viele Gründe: „Nicht nur, dass kariöse Zähne schmerzen, sondern Kinder brauchen ihre Zähne auch zum Kauen und zum Sprechenlernen“, erklärt Zifko. „Zudem fungieren sie als Platzhalter für die bleibenden Zähne.“ Werden kaputte Milchzähne nicht behandelt, kann sich auch das Zahnfleisch entzünden. Zudem ist es nicht selten, dass Kinder mit verfaulten Zähnen gemobbt werden.



## Wird die Zahnspange nun tatsächlich von den Krankenkassen bezahlt?

„Bei schwerwiegenden Fehlstellungen zahlen die Kassen ab Juli 2015 die Spange ohne Selbstbehalt“, erklärt Zifko. „In allen anderen Fällen bleibt es beim Selbstbehalt wie bisher!“ Die Expertin betont zudem, so früh wie möglich Kiefer- und Zahnfehlstellungen (bei Kindern ist ein Kreuzgebiss nicht selten) zu behandeln, um Folgeschäden zu vermeiden und die Behandlungschancen zu verbessern.

**Ab wann sollten Kinder mit dem Zähneputzen beginnen?** „Am besten ab dem ersten Zahn“, rät die Expertin. Wichtig ist, dass Eltern bis zum Volksschulalter dem Kind die Zähne „nachputzen“. Für Babys und Kleinkinder sollten Bürsten mit sehr weichen Borsten und einem breiten Bürstenkopf verwendet werden, der Griff aber ist für Erwachsene konzipiert. Ab dem zweiten Lebensalter, wo Kinder meist schon selbst mit dem Zähneputzen beginnen, sind die Borsten immer noch weich, der Bürstenkopf allerdings schmaler und der Griff kompakter. Und die Zahnpasta? Zifko: „Sie sollte nicht zu süß sein und unbedingt auch Fluoride enthalten. Denn diese schützen den Zahnschmelz!“ Die enthaltene Fluorid-Menge in Kinderzahnpasten ist dem Alter angepasst, so Zifko.



## Darf mein Kind Süßigkeiten naschen?

Absolute Verbote sind meist kontraproduktiv, allerdings sollte mit Maß und Ziel genossen werden. Zifko rät dazu, nicht über den Tag verteilt Süßes zu naschen, da sich ansonsten der neutralisierende Speichel nicht erholen kann. „Zwischen drei Stunden sollten mindestens drei Stunden liegen!“ Fruchtsäfte – auch, wenn man sie mit Wasser verdünnt werden – sollten gemieden werden, da Fruchtzucker auch in Säften „ohne Zuckerzusatz“ enthalten ist, betont die Expertin. „Am besten Kinder frühzeitig ans Wassertrinken gewöhnen!“ Absolutes No-Go: den Schnuller in Honig tauchen!

Eine Liste mit allen Kinderzahnärzten in Österreich finden Sie unter [www.kinderzahnheilkunde@online.at](mailto:www.kinderzahnheilkunde@online.at)