



Christian Specht
Zahnarzt

Katherina Specht
Zahnärztin/Osteopathin

Richtige Zahnpflege von Anfang an

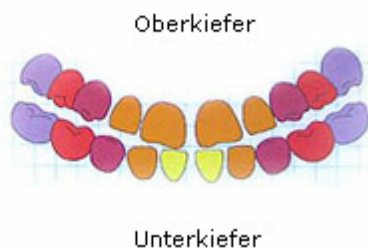
Säuglinge und Kleinkinder: 1. – 2. Lebensjahr

Mundhygiene und Vorsorge beginnen bereits nach der Geburt, selbst wenn noch keine Zähne sichtbar sind. Dabei steht vor allem die richtige Ernährung im Vordergrund. Die angemessene Lagerung bzw. Positionierung des Säuglings, vor allem beim Schlafen, trägt dazu bei, Fehlstellungen im Bereich der Kiefer zu vermeiden.

Ungefähr ab dem 6. Lebensmonat beginnen die Milchzähne, die bereits vorher als Zahnkeime angelegt waren, durchzubrechen. Die Entwicklung des Milchgebisses ist etwa bis zum Ende des 2. Lebensjahres abgeschlossen. Das Kind hat nun 20 Milchzähne. Der Durchbruch der Milchzähne ist oft mit erheblichen Schmerzen und mit einer Zahnfleischschwellung verbunden. Als Abhilfe stehen zahlreiche Präparate zur Verfügung. Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihren Zahnarzt oder Apotheker.

Zahndurchbruch der Milchzähne

- 6 – 7 Monate
- 9 – 12 Monate
- 14 Monate
- 17 – 19 Monate
- 23 – 26 Monate



Nachdem die ersten Milchschnidezähne durchgebrochen sind, sollte bereits mit der Zahnpflege begonnen werden. Milchzähne brauchen besondere Pflege, denn sie bekommen leichter Karies.

Tipps für die Eltern:

- Wenn Sie Ihr Baby baden und dabei Körper und Gesicht waschen, dann sollten Sie spielerisch mit einem Tuch oder Lätzchen über Ober- und Unterkiefer fahren, denn Psychologen haben festgestellt, dass diese kleine Handlung die Bereitschaft des heranwachsenden Kindes wesentlich mitbestimmt, die Zähne regelmäßig von selbst zu putzen.
- Sind dann die ersten Milchzähne durchgebrochen, so reinigen Sie diese regelmäßig mit einem Wattestäbchen oder einem Lätzchen von Milch- und Speiseresten. Zahnpasta ist hierfür nicht notwendig, Wasser reicht vollkommen aus.



Christian Specht
Zahnarzt

Katherina Specht
Zahnärztin/Osteopathin

Richtige Zahnpflege von Anfang an

Kindergartenkinder: 3. – 6. Lebensjahr

Mit etwa 3 Jahren sind Kinder motorisch so geschickt, dass sie die Bürste selbst handhaben können. Bis zum Schulalter sollten die Eltern die Zähne grundsätzlich nachputzen, da die Feinmotorik für exaktes Schrubben – Kreisen – Auswischen noch nicht ausgeprägt genug ist. Solange Ihr Kind noch nicht flüssig Schreibrift schreiben kann, braucht es zusätzlich zum eigenen Putzen Ihre Hilfe, damit alle Zähne von allen Seiten sauber werden.

Zwar wollen die Kinder ihre Zähne jetzt selbst putzen, doch sollten Sie als Eltern noch nicht erwarten, dass Kinder im Vorschulalter dazu in der Lage sind, ausreichend gründlich zu reinigen. Gleichgültig wie geschickt sich Ihr Kind beim Zähneputzen anstellt! Oftmals fehlt den Kindern jedoch die Geduld, alle Zähne von allen Seiten sauber zu reinigen.

Tipps für die Eltern:

- Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind eine Putztechnik erlernt, die es ihm ermöglicht, alle Zahnflächen zu reinigen und nichts zu vergessen, die KAI-Technik
- Ein halbjährlicher Zahnarztbesuch zum „Zähne zählen“ sollte für ihr Kind zur Normalität werden. So kann es spielerisch die Einrichtungen und Geräusche kennen lernen. Nehmen Sie es z. B. zu ihrer nächsten eigenen Kontrolluntersuchung einfach mit.
- Ab dem 6. Lebensjahr beginnt das Zahnputztraining in der Praxis, die Kinder erlernen unter professioneller Anleitung wie sie Ihre Zähne putzen, gleichzeitig treten jetzt die ersten bleibenden großen Backenzähne vollständig durch deren Rillen durch Versiegelung vor Karies geschützt werden

Putz-Tipps für die Eltern:

- Stellen Sie sich zum Nachputzen immer hinter Ihr Kind, und legen Sie seinen Kopf in Ihre linke Armbeuge.
- Lenken Sie Ihr Kind ab! Erzählen Sie was Sie heute alles erlebt haben, lenken Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf ein Ereignis, Personen, Spielsachen oder Tiere. Das Thema Zähneputzen wird gar nicht erst angesprochen, das passiert nebenbei und ist selbstverständlich!



Christian Specht
Zahnarzt

Katherina Specht
Zahnärztin/Osteopathin

- Oder Sie personalisieren Zähne und Zahnbelag:“ Deine Zähne rufen wir wollen schön sauber und glänzend sein; wir wollen geputzt werden“ oder „ jetzt jagen wir Karies und Bactus (oder Zahnteufelchen, Turbowürmer, Kariesfamilie, Zuckerfresserbande, ..) raus aus deinem Mund. Da hinten versteckt sich noch einer; gleich haben wir ihn weg vom Zahn, raus aus dem Mund...“
- Andere Möglichkeit: Papa sitzt, die Beine lang, auf dem Sofa oder Bett, der Kopf des Kindes im Schoß, die Zahnbürste ist ein Flugzeug, dass mit vielen Geräuschen auf der Zunge landet und dabei schnell die Zähne putzt. Dabei kann man auch sehr gut in den Mund hineinsehen. Wichtig ist es, jede Zahnfläche einmal abgebürstet zu haben, beginnend mit den Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen (KAI-Methode)
- Putzen Sie gemeinsam mit den Kindern die Zähne, denn Sie sind ihre Vorbilder!
- Abwechslung bringt Spaß, auch beim Zähneputzen: neue Zahnbürste, neue Zahnpasta,...



Christian Specht
Zahnarzt

Katherina Specht
Zahnärztin/Osteopathin

KAI – Zahnputz-Systematik

Von Anfang an mit System putzen – dadurch wird kein Zahn übersehen!

K = Kauflächen

über alle Kauflächen hin und her schrubben



A = Außenflächen

„Tigerbiss“ (die Schneidezähne aufeinander beißen): und mit Kreisbewegungen sämtliche Außenflächen reinigen; am besten von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zähne).



I = Innenflächen

vom Gaumen und von der Zunge her zu den Zähnen wischen; bei den Frontzähnen die Zahnbürste senkrecht stellen.





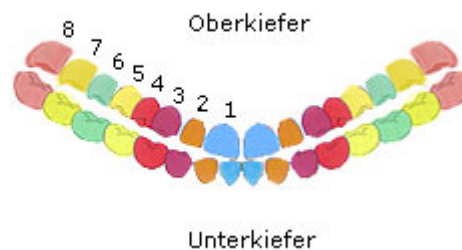
Richtige Zahnpflege von Anfang an

Schulkinder: ab 6. - 7. Lebensjahr

Nun lernen die Kinder allmählich selbst Verantwortung für gesunde Zähne zu übernehmen. Damit sie dazu in der Lage sind, brauchen sie eine geeignete, ihnen angepasste Putztechnik und das notwendige Wissen um richtig mit ihren Zähnen umzugehen.

Zahndurchbruch der bleibenden Zähne

- 5 - 7 Jahre
- 6 - 8 Jahre
- 7 - 9 Jahre
- 9 - 13 Jahre
- 10 - 14 Jahre
- 11 - 14 Jahre
- 16 - 25 Jahre



Tipps für die Eltern:

- Ihr Kind sollte spätestens jetzt mindestens halbjährlich zur Kontrolle bei uns vorbeischaun. Dafür bieten wir eine speziell für Kinder abgestimmte Prophylaxetherapie an.
- Mit 6 Jahren kommen die ersten bleibenden Zähne. Beobachten Sie besonders die hinteren durchtretenden großen Backenzähne.

Was sind Fissurenversiegelungen?

Backenzähne haben häufig tiefe Furchen und spaltartige Vertiefungen in der Zahnoberfläche. Diese Fissuren sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Bei einem tief gefurchten Zahnrelief ist es oft unmöglich mit der Zahnbürste eine effektive Reinigung zu erzielen. Es bilden sich Zahnbeläge und Kariesbakterien können sich ansiedeln. Diese Fissuren können vorbeugend mit einem Füllungsmaterial versiegelt werden. Es entsteht eine glatte Oberfläche die weniger kariesanfällig ist und einfacher gereinigt werden kann. Wir empfehlen die Versiegelung der ersten und zweiten bleibenden Backenzähne die im 6. bzw. 12. Lebensjahr durchbrechen, denn diese sind meistens tief gefurcht.



Christian Specht
Zahnarzt

Katherina Specht
Zahnärztin/Osteopathin

Kariesschutz der Zähne durch Fluoride

Auf die richtige Dosierung kommt es an!

Fluorid ist für die Zahngesundheit in vieler Hinsicht ein wichtiger Baustein. Wichtig ist vor allem: Fluorid fördert den Wiedereinbau von Mineralien, die bei der Kariesentstehung aus dem Zahnschmelz herausgelöst wurden. Man spricht in diesem Fall von einer Remineralisation des Zahnschmelzes.

Gut zu wissen: Fluorid kann kleine Kariesschäden im Anfangsstadium ausheilen.

1. Wie kann Fluorid zur Kariesprophylaxe angewendet werden?

Fluoridhaltige Zahnpasta sollten regelmäßig ein Leben lang benutzt werden.

Vor dem 6. Lebensmonat sind keine lokalen Fluoridierungsmaßnahmen erforderlich, weil der Zahndurchbruch in der Regel erst dann beginnt und der Fluoridbedarf über die Einnahme von Fluoridtabletten durch den Kinderarzt gedeckt ist.

Bei Kleinkindern ab dem **6. Lebensmonat** (bzw. ersten durchgebrochenen Milchzahn) wird 2 x täglich das Zähneputzen empfohlen. Einmal mit einer erbsengroßen Menge **fluoridierter** Kinderzahnpasta (500ppm=0,05%) und einmal mit **nicht fluoridierter** Zahnpasta damit die empfohlene Fluoridmenge nicht überschritten wird.

Um keinen Anreiz zum Herunterschlucken zu geben, sollten Sie keine Zahnpasta mit Frucht- oder Bonbongeschmack verwenden. Zusätzlich zum Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta können Sie als Nahrungsergänzungsmittel fluoridhaltiges Speisesalz und Mineralwasser einsetzen.

Es sollten **nicht noch zusätzlich Fluoridtabletten** gegeben werden.

Ab dem **2. Lebensjahr** wird die **fluoridierte Zahnpasta** in erbsengroßer Menge 2 x täglich angewendet.

Weitere Fluoridanwendungen zum Kariesschutz der Milchzähne sind im Regelfall nicht notwendig.

Ab dem Schuleintritt putzt Ihr Kind die Zähne mindestens 2 x täglich mit einer normalen Erwachsenenzahnpasta mit einem **Fluoridgehalt von 1000 – 1500 ppm** (= 0,1 – 0,15%). Es gibt auch spezielle Kinderzahnpasten mit entsprechendem Fluoridgehalt, die nicht so scharf wie Erwachsenenzahnpasta sind. Das fluoridhaltige Speisesalz und Mineralwasser sollte weiterhin Bestandteil der Nahrung sein.



Christian Specht

Zahnarzt

Katherina Specht

Zahnärztin/Osteopathin

2. Vorteile der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz und Mineralwasser:

- Es profitiert die ganze Familie davon
- Es ist eine kostengünstige Fluoridierungsmaßnahme
- Es schützt speziell dann, wenn eine verstärkte Säurebildung der Zahnbeläge zu erwarten ist, nämlich während der Mahlzeiten
- Es ist für die Zähne ein Schutzfaktor von hoher Wirksamkeit, bei sehr geringer Aufnahme von Fluorid durch den Körper

3. Welche neuen Erkenntnisse gibt es zur Kariesvorbeugung mit Fluorid?

Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren herausgestellt, dass Fluorid in erster Linie durch direkten Kontakt (also lokal) mit dem Zahnschmelz karieshemmend wirkt. Wegen der besseren Wirkung lokaler Fluoridierungsmittel (z.B. fluoridhaltige Zahnpasta) werden Fluoridtabletten heute nur noch in besonderen Fällen empfohlen. Das bedeutet im Normalfall die Einnahme nur bis zum 6. Lebensmonat.

4. Wann sind Fluoridtabletten sinnvoll?

Wenn Sie zur Zahnreinigung **keine fluoridhaltige Kinderzahnpasta** einsetzen und im Haushalt **kein fluoridhaltiges Mineralwasser und Speisesalz** verwenden, können auch Fluoridtabletten zur Kariesvorbeugung verordnet werden. Die Dosierung sollte dann nach folgendem Schema in Absprache mit dem Zahnarzt erfolgen.

Dabei muss gewährleistet sein, dass die empfohlene Tagesdosis nicht überschritten wird. Insbesondere ist zu berücksichtigen, dass auch Sojanahrung, hypoallergene Nahrungsmittel, bilanzierte Diäten, Mineralwässer zur Herstellung von Säuglingsnahrung und eventuell auch andere Nahrungsmittel zur täglichen Fluoridaufnahme beitragen.