

Tipps für gesunde Kinderzähne

1) Karies ist eine Infektionskrankheit.

Die Krankheitserreger werden über den Speichel von Mund zu Mund übertragen. Falls die Mundhöhle der Mutter wenige solcher kariesauslösenden Bakterien enthält, sinkt auch die Ansteckungsgefahr für das Neugeborene. Deshalb sollte die Schwangere ihre eigenen Zähne frühzeitig vor der Geburt, am besten noch vor einer Schwangerschaft, zahnärztlich betreuen und gegebenenfalls sanieren lassen. Als Gedächtnisstütze händigen wir Ihnen gerne kostenlos zu Beginn der Schwangerschaft den „zahnärztlichen Mutterpass“ aus, ein Heft zur Dokumentation Ihrer eigenen Untersuchungen während der Schwangerschaft sowie für die ersten Untersuchungen Ihres Kindes. Sie finden darin auch wichtige Hinweise für zahngesunde Ernährung und Gesundheitsvorsorge.

2) Die Mundhygiene der werdenden Mutter (und natürlich des werdenden Vaters) können durch zahnärztliche Beratung und Betreuung auf einen aktuellen Stand gebracht werden, der langfristig die Mund- und Zahngesundheit der jungen Familie sichert. Die Beseitigung der bakteriellen Beläge (Plaque) an den Zahnflächen, in Zahnzwischenräumen und am Übergang zum Zahnfleisch gelingt bei der häuslichen Zahnpflege nicht immer im gewünschten Maße. Entzündungen des Zahnfleisches können eine Folge sein.

Die regelmäßige Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis ist eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Zahnpflege.

Ein erhöhtes Kariesrisiko kann durch intensive Mundhygiene allein nicht immer vollständig ausgeschaltet werden. Deshalb empfiehlt sich die Bestimmung des Kariesrisikos: Je nach den Ergebnissen der Risikobestimmung lassen sich risikosenkende Maßnahmen ergreifen, z. B. regelmäßige Fluoridierung, Keimzahlsenkung durch lokal wirkende antimikrobielle Lacke und Spülungen, Zahnreinigungen beim Zahnarzt und eine zahngesunde Ernährung.

Der Zahnarzt und sein Prophylaxeteam beraten hier gerne.

3) Eine Ernährungsberatung der Mutter im Hinblick auf ihre eigene Zahngesundheit und auf die gesunde Entwicklung der Zähne ihres Kindes ist frühzeitig angebracht, möglichst schon zu Beginn der Schwangerschaft.

4) Das Saugen beim Stillen kräftigt Kiefer, Lippen und Zunge des Babys, so dass sich Zahn- und Kieferstellung normal entwickeln können.

Falls Stillen nicht möglich sein sollte, gilt es, auf kiefergerechte Babyflaschensauger zu achten. Das Loch im Sauger soll auf keinen Fall erweitert werden. Das Baby soll sich auch beim Saugen aus der Flasche anstrengen wie beim Stillen.

5) Beim Futtern soll die Mutter (oder der Vater oder eine andere Person) unbedingt vermeiden, den Sauger der Babyflasche, später den Löffel, zur Temperaturprobe abzulecken. Auch der Beruhigungsschnuller darf natürlich nicht „sauber“ geleckert werden – Bakterien wurden sonst vom Erwachsenen auf das Baby/ Kleinkind übertragen.

6) Bereits bei Neugeborenen sollte man mit der täglichen häuslichen Mundpflege beginnen. Bevor die ersten Milchzähne durchbrechen, eignen sich spezielle Tupfer, um nach der Milchmahlzeit die Kiefer abzuwischen. Sobald die ersten Zähnchen auf dem Zahnfleisch hervorlugen, kann man sanft mit einer speziellen Babybürste mit integriertem Beissring spielerisch mit dem Zahnputzritual beginnen (ohne Zahncreme). Beim Zahnen hilft oft ein zusätzlicher Beissring. Mit dem Durchbruch der ersten Milchschneidezähne beginnt die 2x tägliche Zahnpflege beim Kind mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen (500 ppm) Kinderzahncreme. Auch ist bereits zu diesem Zeitpunkt die erste Vorsorgeuntersuchung des Kleinkindes beim Zahnarzt zu empfehlen. Kinder sollen frühzeitig an eine regelmäßige Untersuchung durch den Zahnarzt gewöhnt werden, um angstfrei Zahnbehandlungen zu überstehen.

7) Ein großes Problem bei Kindern im Alter von zwei bis fünf Jahren stellt nach wie vor die Saugerflaschenkaries (Nursing-Bottle-Syndrom) dar. Durch das Dauernuckeln insbesondere gesüßter Tees oder Fruchtsäfte werden die Milchzähne in kurzer Zeit angegriffen und zerstört, sofern keine zeitnahe Sanierung bei Auftreten erster kleiner Defekte erfolgt. Ein normales Abbeißen ist dann nicht mehr möglich, auch Sprachfehler werden die Folge sein. Unsere wichtige Beratungsfunktion ist, die Eltern rechtzeitig dahingehend aufzuklären, auch Ernährungsberatung durchzuführen, damit Eltern die Nuckelflasche nicht dauerhaft ihrem Kind zu überlassen.

8) Auch Milchzähne müssen behandelt werden, denn kariesbedingte Schäden können die Gesundheit der übrigen Milchzähne, sondern auch die Gesundheit der bleibenden Zähne beeinträchtigen.

Denken Sie immer daran: Karies ist eine Infektionskrankheit, sie wird NICHT vererbt!
Ein vorzeitiger Verlust der Milchzähne kann zu erschwerten Zahndurchbruch und zu Zahnfehlstellungen der bleibenden Zähne führen. Besonders die Milchbackenzähne dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne und sollten bis etwa zum 10./11. Lebensjahr erhalten bleiben. Ein vollständiges Milchgebiss ist nicht nur für die Kaufunktion unerlässlich, sondern auch wichtig für die Sprachbildung des Kleinkindes und zur Vermeidung logopädischer Störungen.

9) Zahnfehlstellungen, nicht angelegte Zähne: durch frühzeitige Untersuchungen in der Zahnarztpraxis werden Zahnfehlstellungen, Überbisse und andere kieferorthopädische Probleme rechtzeitig erkannt und man kann ggf. erforderliche Behandlungen rechtzeitig besprechen und planen. Nicht angelegte bleibende Vorbackenzähne oder Schneidzähne treten gar nicht so selten auf – hier kann die frühe Diagnose eine zeitige und zielgerichtete Therapieplanung ermöglichen, und somit schwerwiegende kieferorthopädische Komplikationen vermeiden

10) Last not least:

Nutzen Sie in Ihrer Verantwortung als Eltern das Angebot zur Frühuntersuchung. Es ist nicht gut für die Entwicklung Ihres Kindes, erst dann erstmals die Zahnarztpraxis aufzusuchen, wenn Schmerzen auftreten oder Zähne bereits kariös sind – wir halten es für sehr wichtig, Kinder frühzeitig und spielerisch bereits ganz früh an die besondere Situation in einer Zahnarztpraxis heranzuführen – nur dann ist im Jugendlichen-/ Erwachsenenalter eine angstfreie Behandlung möglich.

Vorsorge ist immer besser als Nachsorge