

Gesunde Kinderzähne – von Anfang an vorsorgen!

Der Grundstock für gesunde Zähne wird bereits im Babyalter gelegt. Und was viele nicht wissen: es ist enorm wichtig, bereits die Milchzähne besonders gründlich zu pflegen. Diese sollten möglichst nicht von Karies befallen werden oder frühzeitig ausfallen, denn dies hat Einfluss auf das spätere bleibende Gebiss.

Ungefähr im Alter von sechs Monaten beginnt der Durchbruch der Milchzähne meist mit den mittleren Unterkieferfrontzähnen und endet mit ca. 24 Monaten mit dem Durchbruch des letzten Oberkieferbackenzahns. Dann sind alle 20 Milchzähne im Kiefer vorhanden. Der Durchbruch der Zähne verläuft in der Regel ohne größere Probleme, kann aber Symptome, wie Schmerzen, Schlafstörungen oder Fieber hervorrufen. Oft helfen hier pflanzliche Tinkturen oder gekühlte Beissringe. Außerdem sollte auf genügend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns beginnt auch die Zahnpflege mit dafür geeigneten Kinderzahnbürsten. Für die Reinigung reicht eine erbsengroße Menge Kinderzahncreme mit einem kindgerechten Fluoridgehalt (0,05% oder 500 pp m).

Viele Zahnärzte empfehlen zusätzlich die Reinigung der Zunge.

Dafür gibt es spezielle Gummi-Fingerlinge, die die Zunge von Kariesbakterien und Speiseresten befreit und damit das Kariesrisiko senkt. Sobald das Milchgebiss vollständig ist, ist auch bereits der Einsatz von Zahnseide sinnvoll. Die Kinder gewöhnen sich dann von Anfang an, an die Benutzung und gerade in den Zwischenräumen lagern sich oft Speisereste ab, die ein optimales Brutgebiet für Kariesbakterien bilden. Kleine Kinder benötigen zum Putzen natürlich die Hilfe der Eltern – diese können sich die richtige Technik vom Zahnarzt zeigen lassen. Meist wird die sogenannte KAI-Methode zum Putzen von Kinderzähnen empfohlen.

Eigenschaften geeigneter Kinderzahnbürsten:

- Beginn Zahndurchbruch: Zahnbürsten mit kurzen, sehr weichen Borsten und einem rutschfesten Griff

- Wenn alle Milchzähne da sind: Kinderzahnbürsten mit längeren Borsten, schmalen Bürstenkopf und dickem, handlichen Griff
- Ab 5 Jahren: Zahnbürsten mit an der Seite höheren Borsten für gleichzeitiges Reinigen der Kau- und Seitenflächen
- Ab etwa 8 Jahren: Benutzung von Erwachsenen-Zahnbürsten

Der erste Besuch beim Zahnarzt

Sobald die Milchzähne mit ca. drei Jahren komplett da sind, sollte auch der erste Besuch beim Zahnarzt erfolgen. Dieser Besuch dient in erster Linie auch der Gewöhnung des Kindes an die Umgebung. Im Rahmen der sogenannten Früherkennungsuntersuchung, wirft der Zahnarzt einen ersten Blick in den Mund des Kindes und schätzt die Kariesge-





fährdung und den Mundhygienesta-
tus ein. Die Früherkennungsuntersuchung
hilft vor allem auch den Eltern
weiter, denn diese werden über fol-
gende Punkte aufgeklärt:

- Beratung zur Kariesentstehung
- Hinweise zu einer zahngesunden
Ernährung
- Warnungen vor typischem Fehl-
verhalten
- Einüben der Mundhygiene-
techniken
- Dosierung von Fluorid

Die nächsten beiden Früherken-
nungsuntersuchungen sollten dann
im Alter von vier und fünf Jahren
erfolgen. Danach ist wie bei Er-
wachsenen die halbjährliche Vor-
sorgeuntersuchung beim Zahnarzt
empfehlenswert.

Wieso sind die Milchzähne so wichtig?

Die Milchzähne sind enorm wichtig
für die weitere Entwicklung eines
gesunden Gebisses, denn sie die-
nen als Platzhalter für das spätere
bleibende Gebiss, das meist zwi-
schen dem sechsten und neunten
Lebensjahr kommt. Wenn einzelne

Milchzähne bereits früher fehlen,
kann es zu einer Positionsände-
rung sämtlicher Zähne kommen.
Das kann dazu führen, dass die
Kauflächen nicht mehr exakt aufei-
nander liegen und einzelne Zähne in
der Folge überdurchschnittlich bela-
stet werden. Auch Lispeln entsteht
oft durch zu früh verlorene Milch-
zähne.

Was gefährdet die Milchzäh- ne?

Besonders schädigend für die emp-
findlichen Milchzähne ist das stän-
dige Umspülen mit gesüßten oder
säurehaltigen Getränken aus Sau-
gerflaschen. Dies kann leicht zum
sogenannten Saugflaschen-Karies
führen. Daher ist es ratsam, Kinder
möglichst früh an das Trinken aus
Bechern oder Gläsern zu gewöhnen
und Ihnen lieber ungesüßte Tees
oder Mineralwasser zu geben.

Auch das Lutschen an Daumen oder
Schnuller ist auf Dauer für die Milch-
zähne nicht gut. Langfristig gesehen,
können dadurch Zahnfehlstellungen
und Bisslagefehler, insbesondere
ein offener Biss entstehen. Daher
sollte spätestens ab drei Jahren ver-

sucht werden, dem Kleinkind das
Lutschen abzugewöhnen.

Weiterhin ist natürlich das Naschen
von Süßigkeiten enorm schlecht für
die Milchzähne – doch ein generel-
ler Verzicht muss nicht sein und ist
bei Kindern auch nicht durchsetz-
bar. Den Kindern sollte allerdings
bewusst gemacht werden, dass zu
viele Süßigkeiten schädlich sind und
es notwendig ist, dass die Zähne
nach dem Naschen gründlich gerei-
nigt werden sollten.

Eltern sollten sich im Interesse ihres
Kindes um die Zahngesundheit der
Milchzähne kümmern und den Kin-
dern als gutes Beispiel in Sachen
Ernährung und Mundhygiene voran
gehen.



Lesen Sie für weitere
Informationen
auch in unserer Rubrik
„Kinderzahnkrankheiten“
auf www.zahnportal.de

Fazit:

- Milchzähne sind besonders sensi-
bel und anfällig und müssen daher
von Anfang gereinigt werden
- Sie dienen als Platzhalter für das
spätere bleibende Gebiss
- Sind sie geschädigt, kann dies zu
Zahnfehlstellungen und Bisslage-
fehlern führen



Webtipps:
www.zahnportal.de –
Ihr Treffpunkt für gesunde
Zähne
ergodirekt.de – Versiche-
rungen rund um Zahner-
halt und Zahnersatz