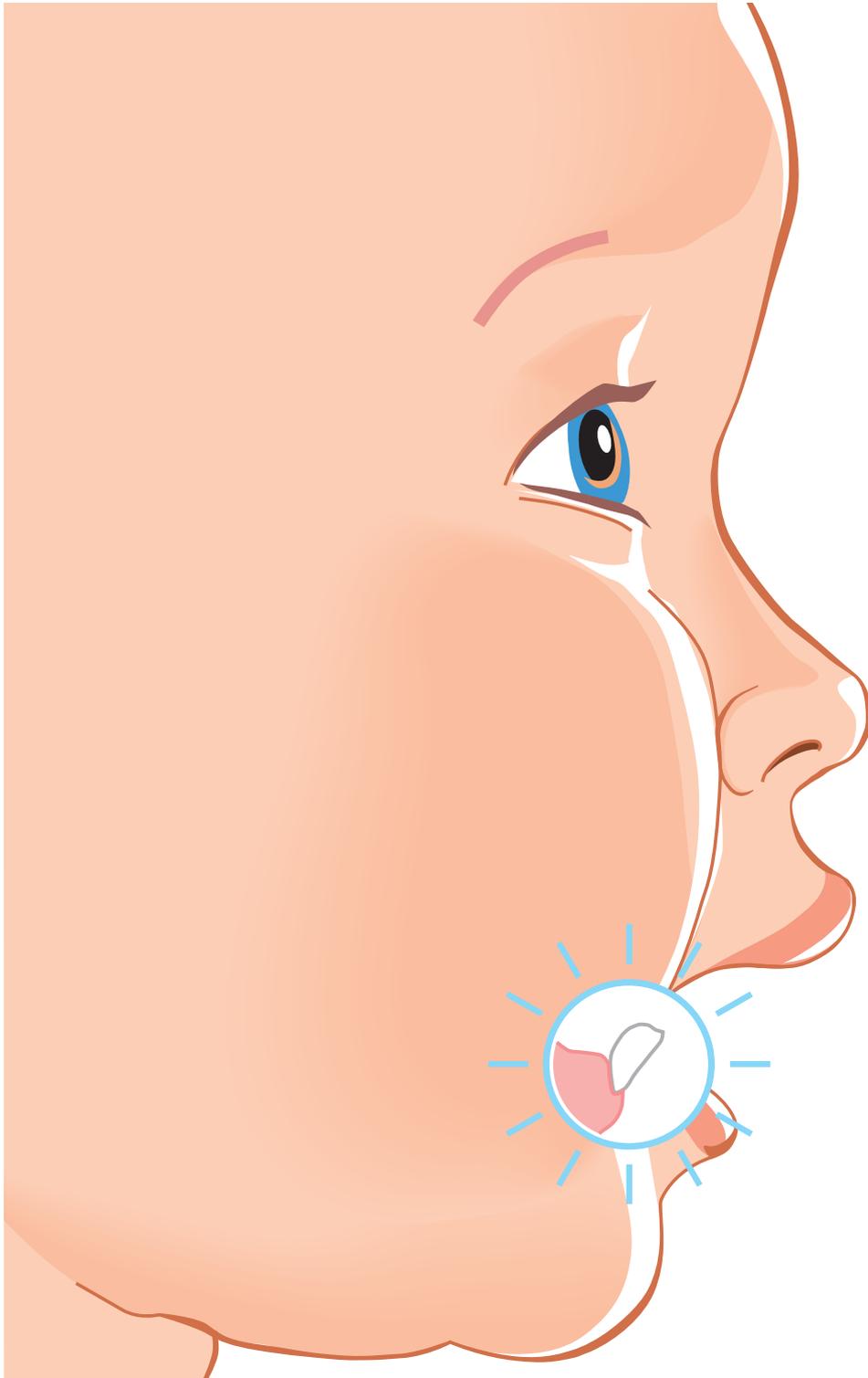


# Gesunde Zähne.

Ein Geschenk fürs ganze Leben.



zusammengestellt von V. Steinegger und H. Villiger, Dentalhygienikerinnen SRK

aus der elmex® Forschung

# Ihr Kind auf dem Weg zu gesunden Zähnen und Wohlbefinden.

## Die unsichtbare Entwicklung des Gebisses

- Im vierten Schwangerschaftsmonat mineralisieren sich die ersten Milchzahnkeime.
- Bei der Geburt sind alle Milchzähne angelegt und die Höcker der Sechsjahr-Molaren, also der ersten bleibenden Backenzähne, sind mineralisiert.
- Von Natur aus sind die Zähne gesund. Jeder Zahn, der in die Mundhöhle durchbricht, ist frei von Karies.

## Die Geburtsstunden der Milchzähne

Die Milchzähne brechen in der Regel in diesem Alter durch:



## Der Umgang mit Zahnungsproblemen

Bei guter Mundpflege und regelmässiger, leichter Massage des Zahnfleisches mit weichen Mulltüchlein sollten keine grösseren Probleme auftreten. Unpässlichkeiten sind aber nicht auszuschliessen – Abhilfe können Zahnungsgelées schaffen. Hier gilt: Wenn immer möglich einen zuckerfreien Zahngelée verwenden und auf laktosehaltige homöopathische Kügelchen verzichten. Globuli auf Xylit-Basis beispielsweise sind laktosefrei. Vorsicht ist bei der Menge geboten, denn es besteht Durchfallgefahr.

## Gesunde Milchzähne sind die Basis für lebenslang gesunde Zähne

Milchzähne prägen den Kindermund für etwa 3 bis 8 Jahre und haben eine wichtige Funktion: Die ersten Zähne sind Platzhalter für die zweiten. Nur kariesfreie Milchzähne können den kommenden bleibenden Zähnen den Platz für eine gesunde Entwicklung schaffen und frei halten.

### **Zucker macht Milchzähne krank**

Wie bei den bleibenden Zähnen ist der Zucker auch der grösste Feind der Milchzähne. Oberstes Gebot ist deshalb: **Zuckerkonsum lenken und Häufigkeit senken.**

#### **Dazu ein paar Tipps:**

- So lange wie möglich Stillen und anschliessend möglichst auf Trinkbecher umstellen.
- Niemals zuckerhaltige Trösterchen wie Sirup oder Honig auf den Nuggi geben.
- Zum Einschlafen kein Bettmüpfeli, keinen gesüssten Tee oder Milchsoppen verabreichen.
- Werden Säuglinge nicht mehr gestillt, nachts wenn nötig nur Wasser zum Trinken geben.
- Instant-Tee sowie verdünnten Orangen- oder Fruchtsaft begrenzt zur Verfügung halten, da Zucker und Säure den Zähnen doppelt schaden und Löcher verursachen können.
- Süsse Zwischenmahlzeiten vermeiden und auf Ungezuckertes setzen: Reiswaffeln, Jogurt ohne Zucker, Käse, frisches Obst, frisches Gemüse, Brot, Knäckebrot, Milch, Tee oder Wasser.
- Süsses in Form von Dessert prinzipiell nur zu den Hauptmahlzeiten und wohl dosiert auf-tischen.
- Bei grösseren Kindern auf zahnschonende Süssigkeiten achten.

### **Milchzähne verlangen nach Hygienebewusstsein der Erwachsenen**

Sauger oder Löffel sollten nicht von Mutter, Vater oder anderen Betreuungspersonen geleck-t oder von ihnen zum Kosten verwendet werden. Denn so können Bakterien übertragen und die Kariesaktivität beim Kleinkind gefördert werden – wenn auch nur in Kombination mit häufigem Zuckerangebot.

### **Fluoride schützen auch Milchzähne vor Karies**

- Die Basisversorgung mit fluoridhaltigem Speisesalz (Paket mit grünem Streifen) erfolgt erst bei Umstellung auf feste Kost, da Babybrei nicht gewürzt wird.
- Vom ersten Zahn an zur Reinigung 1 x täglich eine erbsengrosse Portion Kinderzahn-pasta (Fluoridgehalt 0.025% F<sup>-</sup>) auf die Zahnbürste geben. Ab 2 Jahren 2 x täglich mit Kinderzahn-pasta putzen.
- Bis zum 6. Lebensjahr Kinderzahn-pasta mit reduziertem Fluoridgehalt verwenden.
- Ab 6 - 12 Jahren auf Junior Zahn-pasta (Fluoridgehalt 0.1% bis 0.15%) umstellen.
- Ab 6 Jahren die Zähne 1 x wöchentlich mit Fluoridgelée (Fluoridgehalt 1.25%) pflegen, am besten das Leben lang. Zusätzlich zum Zähneputzen 1 x täglich mit fluoridhaltiger Zahnspülung (Fluoridgehalt 0.025% F<sup>-</sup>) spülen.

### **Spielerisch die richtige Mund- und Milchzahn-pflege vermitteln**

- Von Geburt an versuchen, den Mund mit weichen Mulltüchlein sorgfältig auszuwischen. Daran denken: Liebe ist alles, Zwang bringt nichts.
- Eine weiche Lernzahnbürste oder einen Beissring zum Spielen geben.

- Dem Kind möglichst früh eine Lernzahnbürste zur Beschäftigung in die Hand geben.
- Nach jeder Hauptmahlzeit und jeder süssen Zwischenmahlzeit die Zähne putzen.
- Die Zahnreinigung liebevoll unterstützen und überwachen. Bis ins 8. Lebensjahr ist es Aufgabe der Eltern, 1 x täglich nachzureinigen.
- Vorbild sein und mit den Kindern zusammen die Zähne putzen.
- Das richtige Vorgehen beim Putzen: Vorerst nur Kauflächen putzen, später dann auch die äusseren Zahnflächen. Das Zähneputzen auf der Zungenseite erst ab Kindergartenalter üben nach dem Vers: „Bödeli, usse, inne – afo düemer hinne“.

### **Risiken von Nuggi und Daumenlutschen nicht vergessen**

Nuggi, Finger- oder Daumenlutschen und Lippenbeissen sind Gewohnheiten, die ganz harmlos beginnen, aber leicht Unsitten werden können. Im schlimmsten Fall führen diese oft verniedlichten „Mödeli“ zur Deformation des Milchzahnbogens sowie zu einer Fehllhaltung der Zunge. Daraus kann ein Ungleichgewicht von Mundmuskulatur und Zunge resultieren. Der „frontoffene Biss“ – die vorderen Zähne können nicht aufeinander beißen – ist ein typisches Beispiel dafür. Von solchen Fehlstellungen können später auch die bleibenden Zähne betroffen sein.

### **Sollte ein Nuggi zum Einsatz kommen, empfehlen wir:**

- Einem Nuggi mit runder Form ist auf jeden Fall ein weicher mit flacher Form vorzuziehen.
- Den Nuggi frühstmöglich nur noch zum Einschlafen, bei grosser Müdigkeit oder Unpässlichkeit zur Verfügung stellen. Nuggi nicht rumliegen lassen und für Kinderhände unerreichbar aufbewahren.
- Ab 3, spätestens 4 Jahren gezielte Nuggi-Entwöhnungsversuche starten. Aufgepasst: Daumenlutschgefahr besteht.
- Finger- und Daumenlutschen mit Einfühlungsvermögen und Geduld abgewöhnen. Der Kontrolle grösste Aufmerksamkeit schenken.
- Bei vergeblichen Entwöhnungsversuchen die Dentalhygienikerin oder den Zahnarzt konsultieren.

### **Beim ersten Besuch in der Zahnarztpraxis eine neue Welt entdecken**

Vorbildlich ist, wenn das Kind das erste Mal eine Zahnarztpraxis besuchen kann, wenn noch keine offensichtliche Behandlungsnotwendigkeit besteht. So bekommt es Gelegenheit, sich an die Praxis und das Personal zu gewöhnen. Wird ein Kind zwischen 2 und 3 Jahren zum ersten Besuch zu der Dentalhygienikerin oder zum Zahnarzt mitgenommen, sollte es spielerisch dazu animiert werden, seine Zähnchen zu zeigen. Am besten sitzt das Kind dabei auf dem Schooss von Mama oder Papa. Nach dem ersten Besuch ist eine jährliche Kontrolle bei der Dentalhygienikerin oder dem Zahnarzt empfehlenswert.