Kinderzahnheilkunde

Der Grundstein für gesunde Zähne wird bereits während der **Schwangerschaft** der Mutter gelegt. Deshalb sollte die werdende Mutter regelmäßig die zahnärztlichen Kontrolltermine wahrnehmen, damit Erkrankungen wie **Parodontitis oder Karies** rechtzeitig erkannt und behandelt werden können. Andernfalls besteht die Gefahr, dass schädliche Bakterien über die Mutter an das ungeborene Kind weitergegeben werden.

1. Der Durchbruch der Milchzähne und die erste Zahnpflege

In den ersten Lebensmonaten sollte es zudem vermieden werden, den Schnuller oder Löffel des Säuglings abzulecken, da so ebenfalls Mundhöhlenbakterien übertragen werden können.

Bereits bei der Geburt des Kindes sind alle 20 Zähne im Kiefer voll ausgebildet. Der Durchbruch der ersten Milchzähne beginnt ungefähr **ab dem 4. Lebensmonat**. Nach und nach brechen dann die unteren und oberen Schneidezähne, die ersten Milchbackenzähne, die Eckzähne und zum Schluss dann die zweiten Milchbackenzähne durch, so dass mit dem Beginn des dritten Lebensjahres alle Milchzähne vorhanden sind. Da dieser Prozess oft von Schmerzen begleitet sein kann, sind das Auftragen eines kühlenden Gels, eine Zahnfleischmassage oder der Gebrauch eines Beißrings sehr hilfreich, um diese zu lindern. Nach Absprache mit dem Kinder- oder Zahnarzt können Kindern ab dem ersten Lebensjahr auch schmerzlindernde Arzneimittel verschrieben werden.

Da die Milchzähne eine wichtige Vorassetzung für gesunde bleibende Zähne darstellen, sollten sie möglichst bis zum natürlich auftretenden Zahnwechsel gesund erhalten werden. Denn sie sind nicht nur für das Kauen und Abbeißen, sondern auch für die Lautbildung und als Platzhalter für die bleibenden Zähne, die ab dem 6. Lebensjahr durchbrechen, von Bedeutung. Müssen Milchzähne verfrüht aufgrund von Karies oder anderen Entzündungen extrahiert werden, so kommt es zu Unregelmäßigkeiten beim Zahnwechsel, was das Risiko von Fehlstellungen bei den bleibenden Zähnen erhöht und so häufig eine kieferorthopädische Behandlung nach sich zieht.

zahnarztpraxis
axel lorke

zeller straße 49
97082 würzburg

tel. 0931.412442
www.axellorke.de

2. Kariesvorbeugung

a) durch die Verwendung von Flouriden

Durch zuckerarme Ernährung, regelmäßige und gründliche Zahnpflege, sowie halbjährliche Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Hauszahnarzt können sowohl die Milch- als auch die ersten bleibenden Zähne erfolgreich vor Karies geschützt werden. Einen weiteren wirksamen Schutz bieten Flouride. Sie kommen sowohl im Trinkwasser als auch in unserer Nahrung vor, reduzieren die Produktion von Säuren und sorgen für eine Einlagerung wichtiger Mineralien in die äußerste Schicht des Zahnes, den Zahnschmelz. Deshalb ist es sehr wichtig, flouridiertes Speisesalz und flouridhaltige Kinderzahnpasten zu verwenden. Da eine Überdosierung von Flourid vorkommen kann, sollten Sie mit ihrem Zahnarzt alle Fluoridquellen (evtl. zusätzliche Einnahme von Flouretten,...) besprechen.

b) durch eine zahngesunde Ernährung

Ein weiterer wichtiger Pfeiler für gesunde Zähne ist die richtige Ernährung Ihres Kindes. Denn nicht nur eine zucker-, sondern auch eine säurearme Ernährung helfen vor schädlichen Angriffen auf den Zahnschmelz und beugen damit der Kariesentstehung und -ausbreitung vor. Deshalb sollten Sie bei den Mahlzeiten Ihres Kindes darauf achten, dass diese viel Getreide, Obst und Gemüse enthalten. Als ideale Getränke eignen sich Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Reine Fruchtsäfte enthalten zwar sehr viele Vitamine, sollten jedoch aufgrund ihres relativ hohen Zucker-und Säureanteils nur zu den Mahlzeiten getrunken werden. Brausen, Colagetränke und Limonaden sollten vielmehr nur in Ausnahmefällen Verwendung finden, da sie sehr viel Zucker enthalten und somit die Wahrscheinlichkeit für eine Schädigung des Zahnschmelzes erhöhen. Auf Milchprodukte dagegen sollte gerade in den Wachstumsphasen Ihres Kindes nicht verzichtet werden, da diese durch ihre hohe Konzentration an Kalzium Knochen und Zähne stärken.

Auf den häufigen Konsum von fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln sollte jedoch v.a. zwischen den Mahlzeiten verzichtet werden. Denn gerade bei der Zuckeraufnahme spielt nicht nur die Menge eine Rolle bei der Kariesentstehung, sondern auch die Häufigkeit. Wird zwischen den Mahlzeiten eine gewisse Zeitspanne nicht eingehalten, so kann sich der Schmelz nicht mehr vollständig regenerieren und Karies entsteht.

zahnarztpraxis
axel lorke

zeller straße 49
97082 würzburg

tel. 0931.412442
www.axellorke.de

Achten Sie außerdem auf versteckte „Zuckerquellen“, die z.B. in Ketchup, Senf, Joghurt, Bananen, Trockenfrüchten, Müsliriegeln und vielen Getränken enthalten sind.

Kinder müssen jedoch nicht auf Süßigkeiten verzichten, denn es gibt sowohl bei Schokolade als auch bei Bonbons und Co. die zahnfreundliche Variante (gekennzeichnet durch das **Zahnmännchen**), die bis zu einer halben Stunde nach deren Verzehr keine Säureschub auslösen.

Kleinkindern sollte spätestens nach dem 9. Lebensmonat die Nuckelflasche abgewöhnt werden, da ein „Dauergebrauch“ von gesüßten Getränken die sogenannte frühe „Nuckelflaschenkaries“ verursacht. Besonders häufig davon betroffen sind die oberen Schneidezähne, deren Zerstörung häufig erst dann auffällt, wenn diese aufgrund des starken Substanzverlustes abbrechen. Deshalb ist es optimal, dass anstatt süßer Getränke stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu den Mahlzeiten gegeben werden.

c. **durch die richtige Mundhygiene**

Kinder schauen sich die Zahnpflege von ihren Eltern ab. Deshalb ist es sehr wichtig, dass diese eine Vorbildfunktion übernehmen und ihren Nachwuchs rechtzeitig mit dem richtigen Gebrauch der Zahnbürste vertraut machen. Da die Zahnpflege bereits mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnt, ist es für die Eltern unerlässlich nach jeder Mahlzeit Zähne und Zahnfleisch zunächst mit einem Wattestäbchen, später mit einer Kinderzahnbürste zu reinigen. Schon früh sollte das tägliche dreiminütige Zähneputzen zum Tagesablauf dazugehören (mindestens zweimal täglich). Neben einer Hand- oder elektrischen Kinderzahnbürste (Bürstenkopf alle sechs Wochen auswechseln), sollte eine spezielle Kinderzahnpasta Verwendung finden, die einen milderen Geschmack und einen geringeren Flouridanteil als Erwachsenenzahnpasten enthält (bis zwei Jahre: 500ppm Flourid, bis zum sechsten Lj. 1000 ppm Flourid, ab dem sechsten Lj. 1450 ppm Flourid).

Die richtige Zahnputztechnik für Kinder:

Kinderzähne sollten nach der KAI-Systematik geputzt werden, d.h. es werden zunächst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen und abschließend die **I**nnenflächen der Zähne geputzt. Durch die gleiche Reihenfolge prägen sich die Kinder den Ablauf schnell ein und die Wahrscheinlichkeit, etwas zu vergessen, wird deutlich verringert. Außerdem sollte erst der Oberkiefer, dann der Unterkiefer geputzt werden. Auf den Außenflächen der Zähne sollten die Kinder Kreise malen, die Innenflächen müssen vielmehr „ausgewischt“ werden. Abschließend wird der Mund gut ausgespült und die Zahnbürste ebenfalls gereinigt, getrocknet und mit dem Kopf nach oben in einen Becher gestellt.

zahnarztpraxis
axel lorke

zeller straße 49
97082 würzburg

tel. 0931.412442
www.axellorke.de

d. **durch regelmäßige Zahnarztbesuche**

Mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnt nicht nur die häusliche Mundhygiene, sondern auch der regelmäßig halbjährliche Zahnarztbesuch, bei dem alle Fragen zu Zahnpflege, Ernährung und Co. beantwortet und erläutert werden. Das Kind soll sich rechtzeitig an die Atmosphäre in einer Zahnarztpraxis gewöhnen, damit von Anfang an keine Ängste entstehen und bereits zu Beginn ein Vertrauensverhältnis zwischen Zahnarzt und dem kleinen Patienten aufgebaut wird. Ab dem sechsten Lebensjahr und dem Beginn der Zahnwechselphase werden – neben der Kontrolle von Zahn-und Gebissentwicklung - die Zähne zusätzlich flouridiert und die ersten bleibenden Backenzähne versiegelt. Außerdem wird eine regelmäßige Putzkontrolle durchgeführt, da das Kind mit Erreichen des Schulalters sich selbst regelmäßig die Zähne putzen sollte. Eventuelle Schwachstellen werden aufgezeigt und das Kind zu einer effektiveren Mundhygiene motiviert. Ab dem zehnten Lebensjahr wird Ihr Kind dann in den Gebrauch der Zahnseide für die Reinigung der Zahnzwischenräume eingeführt.

zahnarztpraxis
axel lorke

zeller straße 49
97082 würzburg

tel. 0931.412442
www.axellorke.de