

## 12 Tipps für gesunde Kinderzähne

- 1** Karies ist eine Infektionskrankheit. Die Krankheitserreger werden über den Speichel von Mund zu Mund übertragen. Wenn die Mundhöhle der Mutter wenige solcher kariesauslösenden Bakterien (*Streptococcus mutans*, *Streptococcus sobrinus*) enthält, sinkt auch die Ansteckungsgefahr für das Baby.
- 2** Deshalb sollte die Schwangere ihre eigenen Zähne frühzeitig vor der Geburt, am besten noch vor einer Schwangerschaft, zahnärztlich betreuen und gegebenenfalls sanieren lassen.
- 3** Die mundhygienischen Gewohnheiten der werdenden Mutter (und des Vaters) können durch zahnärztliche Beratung und Betreuung auf einen Stand gebracht werden, der langfristig auch die Mund- und Zahngesundheit der jungen Familie sichert.
- 4** Die Beseitigung der bakteriellen Beläge (Plaque) an den Zahnflächen, in Zahnzwischenräumen und an den Säumen zum Zahnfleisch gelingt bei der häuslichen Zahnpflege nicht immer in gewünschtem Maße. Entzündungen des Zahnfleisches können die Folge sein. Die regelmäßige Zahnreinigung beim Zahnarzt ist eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Zahnpflege.
- 5** Ein erhöhtes Kariesrisiko kann durch intensive Mundhygiene allein nicht 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.
- 6** 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.
- 7** Das Saugen beim Stillen kräftigt Kiefer, Lippen und Zunge des Babys, so dass sich Zahn- und Kieferstellung normal entwickeln können.
- 8** Wenn Stillen nicht möglich ist, gilt es, auf kiefergerechte Sauger zu achten. Das Loch im Sauger soll nicht erweitert werden. Das Baby soll sich auch beim Saugen aus der Flasche anstrengen wie beim Stillen.
- 9** Beim Füttern 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 würden sonst dabei übertragen.
- 10** Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne beginnt die tägliche Zahnpflege beim Kind mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen (500 ppm) Kinderzahnpaste. Auch ist bereits zu diesem Zeitpunkt die erste Vorsorgeuntersuchung des Kleinkindes beim Zahnarzt fällig. Kinder sollen frühzeitig an eine regelmäßige Untersuchung durch den Zahnarzt gewöhnt werden.
- 11** 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 gesüßter Tees oder Fruchtsäfte werden die Milchzähne in kurzer Zeit zerstört. Ein normales Abbeißen ist dann nicht mehr möglich, auch Sprachfehler können die Folge sein. Hier gilt es, die Eltern rechtzeitig dahingehend aufzuklären, die Nuckelflasche nicht dauerhaft ihrem Kind zu überlassen.
- 12** Auch Milchzähne müssen behandelt werden, denn kariesbedingte Schäden können die Gesundheit der bleibenden Zähne beeinträchtigen. Ein vorzeitiger Verlust der Milchzähne kann zu Zahnfehlstellungen führen. Besonders die Milchbackenzähne dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne und müssen bis zum 11./12. Lebensjahr erhalten bleiben.