

**Mund- & Zahnpflege -  
kompetent beraten**

## **Prophylaxe von klein auf ...**

**Tipps der Dentalhygieniker\*innen**

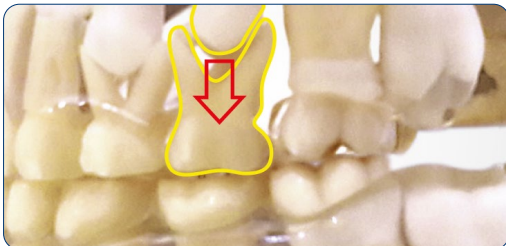


### **Karies an Milchzähnen**

Karies an Milchzähnen entsteht besonders schnell, da der Zahnschmelz von Milchzähnen aufgrund seiner Zusammensetzung weniger gut vor Säuren geschützt ist als der Zahnschmelz von bleibenden Zähnen. Zusätzlich ist die Schmelzschicht dieser kleinen Zähne dünner.

### **Milchzahnkaries kann weitreichende Folgen haben**

Die Infektion kann an der Wurzelspitze des Milchzahnes auf den darunterliegenden bleibenden Zahn übergreifen, der zu dieser Zeit im Alveolarknochen gebildet wird. Muss ein Milchzahn gezogen werden, fehlt seine Funktion als Platzhalter für den nachfolgenden bleibenden Zahn und auch die sprachliche Entwicklung kann durch die Zahnlücke beeinträchtigt werden. Dies kann kieferorthopädische und/oder logopädische Behandlungen notwendig machen.



### **Darum sollen 3 Punkte beachtet werden**

#### **1. Regelmässiges Zähneputzen, sobald der erste Zahn da ist**

Zähneputzen soll für das Kind zum normalen Tagesablauf gehören. Dabei ist das Vorbild von Eltern, älteren Geschwistern oder weiteren Bezugspersonen von Bedeutung. Auch kann es für das Kind motivierend sein, wenn es seine Zahnbürste selbst auswählen darf. Ob eine Handzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste verwendet wird, ist nicht entscheidend. Wichtig sind die passende Grösse der Zahnbürste und das regelmässige Zähneputzen.

#### **Speziell zu beachten**

Mit rund 6 Jahren brechen hinter den hintersten Milchzähnen die ersten bleibenden Molaren durch (siehe Tabelle auf der Rückseite). Dies geschieht versteckt in der noch kleinen Mundhöhle und wird deshalb häufig erst spät wahrgenommen. Als Folge davon werden diese Zähne oft ungenügend gereinigt und sind dadurch von Beginn an einem erheblichen Kariesrisiko ausgesetzt.

## 2. Tägliche Fluoridanwendung

- Zum Kochen und Würzen ist es ratsam, fluoridiertes Kochsalz zu verwenden.
- Bis zum Alter von 6 Jahren soll mit einer fluoridierten Kinderzahnpaste geputzt werden. Diese enthalten bis 500 ppm Fluorid.
- Danach sind Juniorzahnpasten oder übliche fluoridhaltige Zahnpasten zu empfehlen, die etwa 1400 ppm Fluorid enthalten. Wichtig ist, dass das Kind die Zahnpaste mag.
- Weitere Fluoridprodukte sollen aufgrund einer Untersuchung und individueller Empfehlung angewendet werden. Die erste Untersuchung wird mit ca. 1½ bis 2 Jahren empfohlen.



## 3. Gesunde Ernährung

Ergänzend zur Ausgabe «Ernährung» dieser Ratgeberserie nachfolgend einige wichtige Punkte in Bezug auf Kinder.

**Schoppenflasche:** Die Schoppenflasche gehört nicht ins Bett. Wird sie dennoch mitgegeben, soll sie nur mit Wasser gefüllt werden.

**Süßes:** Das Kind soll von Beginn an daran gewöhnt werden, Wasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Beim Essen soll Süßes etwas Spezielles sein und als Dessert nach Mahlzeiten genossen werden. Selbst das Ersetzen von Zucker durch künstliche Süsstoffe oder Zuckeraustauschstoffe hat seine Tücken. Diese können bei übermäßigem Konsum Diarrhö verursachen. Falls auf Süßes nicht verzichtet werden kann, sollen Produkte konsumiert werden, die mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet sind.



**Znüni:** Für ein gesundes Znüni eignen sich rohes Gemüse, frische Früchte (ausser Bananen, da sie klebrig sind) sowie dunkles Brot, Vollkornbrot, Käse, Nüsse und zum Trinken Leitungswasser.

## ... damit unsere Kinder ohne Zahnschmerzen gross werden!

### Die Dentitionen mit ungefähren Altersangaben

Milchzahngewiss	6 Monate bis 6 Jahre	Als erste Zähne brechen die unteren, mittleren Schneidezähne durch. Mit ca. 2½ Jahren ist das Milchzahngewiss vollständig vorhanden. Es besteht aus 20 Milchzähnen.
Wechselgewiss*	6 Jahre bis 12 Jahre	Der Wechsel von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen erfolgt in zwei Etappen. Die erste verläuft etwa von 6 bis 8 Jahren und die zweite etwa von 10 bis 12 Jahren. Dazwischen liegt eine Pause. Dabei werden die Milchzähne durch bleibende Zähne ersetzt und ausserdem brechen hinter dem hintersten Milchzahn im Ober- und Unterkiefer je links und rechts zwei zusätzliche Backenzähne (Molaren) durch.
Bleibendes Gebiss	ab 12 Jahren	Wobei die Weisheitszähne in der Regel im jungen Erwachsenenalter durchbrechen (falls genügend Platz vorhanden ist). Mit den Weisheitszähnen zusammen besteht das bleibende Gebiss aus 32 Zähnen.

\* = Milchzähne und bleibende Zähne sind gleichzeitig im Gebiss vorhanden

Text: Corinne Kellenberger, dipl. Dentalhygienikerin HF und Mitglied von Swiss Dental Hygienists