

Ich bin schwanger. Was muss ich bei meiner Zahnpflege beachten?

Ausreichende Nährstoffversorgung der Mutter schafft günstige Voraussetzungen für die Gesundheit des Kindes. Für Ihre Zahngesundheit ist eine ausreichende Fluoridversorgung (durch Wasser, fluoridiertes Salz oder evtl. Tabletteneinnahme (1 mg Fluorid pro Tag) besonders wichtig. Gute Mundhygiene während der Schwangerschaft schützt Sie vor Karies und Zahnfleischentzündung und reduziert die Zahl der Bakterien. So minimieren Sie das Risiko, Ihr Kind später mit kariesauslösenden Keimen anzustecken. Wenn das Zahnfleisch während der Schwangerschaft stärker als sonst blutet, kann dies daran liegen, dass es empfindlicher auf die Stoffwechselprodukte der Bakterien im Zahnbelag reagiert. Jetzt ist eine Zahnpflege, die die Kontrolle der Zahnbeläge optimiert, besonders wichtig. meridol Zahnpasta und meridol Mundspül – Lösung mit ihrer speziellen Wirkstoffkombination fördern die Regeneration von gereiztem Zahnfleisch und unterstützen die Bekämpfung dieser sogenannten "Schwangerschaftsgingivitis".

Wie pflege ich die Zähne meines Säuglings?

Ob Zähne gesund aussehen oder gesund sind, entscheidet sich häufig schon vor der Geburt. Selbst bevor der erste Zahn aus dem Kieferkamm heraustritt, beeinflussen bestimmte Faktoren sein zukünftiges Erscheinungsbild und seine Gesundheit. So wird zum Beispiel Tetracyclin, ein verbreitetes Antibiotikum, während der Zahnbildungsphase in den Zahnschmelz eingelagert und kann Verfärbungen der Zähne hervorrufen. Aus diesem Grund sollte es bei schwangeren Frauen und stillenden Müttern aber auch in den ersten 4 Lebensjahren nur bei lebensbedrohlichen Erkrankungen, wenn keine anderen Möglichkeiten bestehen, verordnet werden. Da die Milchzähne üblicherweise im Alter von etwa sechs Monaten aus dem Zahnfleisch treten, sind Standardverfahren zur Mundpflege wie Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide für Säuglinge nicht notwendig. Dennoch beginnt richtige Mundpflege gleich nach der Geburt Ihres Kindes. Säuglinge brauchen daher eine besondere Mundpflege, die alle Eltern kennen sollten. Diese umfassen die Beobachtung zur Vermeidung von Flaschenkaries und die Sorge dafür, dass Ihr Kind ausreichend Fluorid erhält.

Was ist Flaschenkaries und wie kann sie verhindert werden?

In den Mündern von Säuglingen, die noch keine Zähne im Mund haben finden sich noch keine Bakterien, die normaler Weise mit der Entstehung von Karies in Verbindung gebracht werden. Mit diesen Bakterien werden die Babies meist von Ihren Eltern oder Betreuungspersonen infiziert, in dem diese Schnuller und Babyflaschen-Sauger zu Reinigungszwecken abblutchen und sie anschließend dem Säugling wieder in den Mund geben. Flaschenkaries wird durch das häufige und langandauernde Umspülen der Zähne mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten ausgelöst. Zucker ist in Milch, Babymilchpulver, Kindertees und Fruchtsäften enthalten. Diese zuckerhaltigen Flüssigkeiten sind gleichzeitig Nährstoff für Kariesbakterien, woraus sie Säuren produzieren. Diese Säuren umspülen den Zahn und entziehen ihm Mineralien (Kalium und Phosphat). Wird aufgrund der Nutzung der Saugerflaschen über mehrere Stunden pro Tag dem Zahn nicht genügend Zeit gegeben über den Speichel wieder mit Mineralien versorgt zu werden, entstehen innerhalb weniger Monate Karies-Löcher. Diese bilden sich zuerst in den oberen und unteren Frontzähnen, danach können alle Zähne bis zum Stumpf verfaulen. Lassen Sie Ihr Baby aus diesem Grund niemals mit einer Flasche mit Saft, gesüßtem Tee oder Milch im Mund den ganzen Tag herumlaufen oder einschlafen.

Was ist Fluorid und wie weiß ich, ob mein Baby die richtige Menge erhält?

Fluorid gehört zu den Spurenelementen ohne die eine gesunde Entwicklung der Knochen und Zähne nicht möglich wäre. Gleichzeitig stellt eine optimale Versorgung mit Fluorid durch die Nahrung oder über Mundpflegeprodukte eine der besten Maßnahmen zum Schutz gegen Karies dar. Ob die tägliche Gabe von Fluoridtabletten schon bald nach der Geburt wirklich zu einem Kariesschutz beiträgt, noch bevor die Zähne in die Mundhöhle durchgebrochen sind, wird in der Zwischenzeit von vielen Wissenschaftlern stark bezweifelt. Statt dessen gibt es die neue Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Zahn- Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) (→ beigefügt), mit der Fluoridprophylaxe zu warten bis der erste Zahn erschienen ist. Dieser soll dann einmal täglich mit einer winzigen Menge Kinderzahnpaste (mit kindgerechtem Fluoridgehalt bis maximal 500 ppm) und einer Zahnbürste geputzt werden.

Was soll ich tun, wenn die Zähne meines Kleinkindes durchbrechen?

Die Zähne treten während eines Alters von sechs Monaten bis drei Jahren aus dem Zahnfleisch. Dies führt bei vielen Kindern zu einem empfindlichen Zahnfleisch, das sie möglicherweise reizbar macht. Hier hilft ein Reiben des Zahnfleisches mit dem Finger, einem kleinen kalten Löffel oder einem Zahnungerring, der im Kühlschrank gekühlt wurde. Ferner gibt es Gels zur Schmerzlinderung (z.B. Dentinox) und Medikamente, die bei der Zahnung von Babies eingesetzt werden - diese sollten allerdings zuckerfrei sein. Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder Kinderarzt nach diesen Medikamenten. Bekommt Ihr Kind beim Zahnen Fieber, setzen Sie sich am besten mit Ihrem Kinderarzt in Verbindung, um die Möglichkeit einer anderen Ursache auszuschließen. Ebenfalls geht häufig ein wunder Po mit der Zahnung einher. Gute Behandlungserfolge lassen sich durch Puder, Zinksalbe oder Muttermilch als „Badezusatz“ erzielen.

Mein Kind bekommt die ersten Zähne. Wie pflege ich sie?

Regelmäßige Zahnreinigung sollte mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes, also im Alter von 6-9 Monaten, beginnen. 1 x täglich Zähne putzen mit elmex Kinder-Zahnpasta (Fluoridgehalt 0,05 %). Sie unterstützt das Zähneputzen, wie die Seife das Händewaschen. Eine maximal erbsengroße Menge reicht aus. Verwendet wird eine Kinderzahnbürste zur Entfernung der Zahnbeläge. Die elmex Lern-Zahnbürste hat einen für Kleinkinder geeigneten Griff und einen kleinen Bürstenkopf mit endgerundeten Borsten, die eine Verletzung des Zahnfleisches verhindern. Zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr werden die Zähne 2 x täglich mit der aminfluoridhaltigen elmex Kinder-Zahnpasta (Fluoridgehalt 0,05 %) geputzt. Die Eltern helfen beim Zähneputzen: Zuerst werden die Kauflächen gereinigt, dann alle Außenflächen und zum Schluß die Innenflächen der Zähne. Zusätzlich zu dieser lokalen Fluoridanwendung sollte Fluorid zugeführt werden, in Form von jodiertem Speisesalz mit Fluorid.

Wie putze ich die Zähne meines Kleinkindes richtig?

Es ist ratsam, das Zähneputzen Ihres Kindes bis zu einem Alter von sechs Jahren zu beaufsichtigen und dabei die folgenden Richtlinien zu beachten:

Ab dem zweiten Lebensjahr können Sie eine erbsengroße Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste mit einem kindgerechten Fluoridgehalt verwenden. Der empfohlene Fluoridgehalt liegt zwischen 400 und 500 ppm. Folgen Sie beim Zähneputzen der KAI-Methode (erst die Kauflächen dann die Außen- und danach die Innenflächen) zuerst am Oberkiefer danach am Unterkiefer in kleinen rüttelnden Hin- und Herbewegungen. Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Bürstenkopf. Denken Sie daran, dass kleine Kinder den Mund als Intim-Bereich ansehen und möglicherweise ein Herumhantieren mit einem fremden Gegenstand am oder im Mund nicht zulassen wollen. Üben sie keinen Zwang aus - ein wenig Geduld und das gute Vorbild der Eltern ist ein gutes Motivationsinstrument. Wenn Sie es in einigen Tagen wieder probieren, haben Sie meist schon mehr Erfolg.

Wie bringe ich meinem Kind die richtige Zahnpflege bei?

Die Vermittlung von richtigen Mundpflegegewohnheiten an Ihr Kind ist eine der wichtigsten Gesundheitslektionen, die Sie ihm beibringen können. Das bedeutet, das Kind dabei zu unterstützen, die Zähne zweimal täglich zu putzen ab dem 2. Lebensjahr sollte das mit einer maximal erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste zweimal täglich geschehen. Ebenso wichtig ist der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt. Die meisten Zahnärzte empfehlen, daß Kinder im Alter zwischen sechs Monaten und zwei Jahren mit den Zahnarztbesuchen beginnen sollten. So geben Sie Ihrem Zahnarzt die Möglichkeit, die Entwicklung und das Wachsen der Kinderzähne zu überwachen und Sie können sich über die Zahnentwicklung und den Fluoridbedarf informieren. Desweiteren erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind bei der richtigen Mundpflege helfen können, wie Sie mit den oralen Gewohnheiten Ihres Kindes (wie dem Gebrauch eines Schnullers) umgehen sollten und Sie erhalten Informationen über Ernährung und Vermeidung von Verletzungen im Mund. Legen Sie immer Wert darauf, dass der Besuch des Zahnarztes eine positive Erfahrung darstellt. Erklären Sie Ihrem Kind, dass der Zahnarztbesuch für einen gesunden Mund wichtig ist. Durch das Fördern einer positiven Haltung, erhöhen Sie die Chance, dass Ihr Kind während seines gesamten Lebens regelmäßig zum Zahnarzt geht.

Wie kann ich meinem Kind helfen, seine Zähne zu pflegen und Karies vorzubeugen?

Indem Sie Ihrem Kind die richtige Mundpflege in einem jungen Alter beibringen, tätigen Sie eine Investition in seine Gesundheit, die sich lebenslang auszahlt. Sie können damit anfangen, indem Sie selber ein gutes Beispiel geben. Indem Sie Ihre eigenen Zähne richtig pflegen, zeigen Sie, dass Mundpflege wichtig ist. Alles, was aus der Zahnpflege ein Vergnügen macht, wie gemeinsames Zähneputzen mit Ihrem Kind oder die Auswahl seiner eigenen Zahnbürste, fördert die richtige Mundpflege. Um Ihr Kind beim Schutz seiner Zähne und seines Zahnfleisches zu unterstützen und das Risiko von Karies deutlich zu verringern, bringen Sie ihm bei, die folgenden einfachen Schritte zu befolgen:

Putzen Sie die Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, um Plaque zu entfernen, der die Hauptursache für Karies darstellt. Verwenden Sie täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten, um die Plaque zwischen Ihren Zähnen und unterhalb des Zahnfleischsaums zu entfernen, bevor sie sich zu Zahnstein verhärtet. Wenn sich bereits Zahnstein gebildet hat, kann dieser nur in der Zahnarztpraxis entfernt werden. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit wenig zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten, die von Plaquebakterien in Säuren umgewandelt werden und damit zu Karies führen können. Wenn Sie diese Nahrungsmittel zu sich nehmen, versuchen Sie, diese zusammen mit den Hauptmahlzeiten statt als Zwischenmahlzeit zu essen. Kontrollieren Sie den Zahnputzerfolg täglich und versäumen Sie es nicht die Zähne Ihres Kindes nachzuputzen, da ihr handwerkliches Geschick anfänglich noch nicht ausreichend entwickelt ist (bis zu einem Alter von 6 bis 10 Jahren).

Lassen Sie Ihr Kind regelmäßig an zahnmedizinischen Vorbeugenassnahmen teilnehmen:

Vorsorgeuntersuchungen und Fluoridierungsmaßnahmen in der Schule und in der Praxis.

Welche Putztechniken kann ich meinem Kind zeigen?

Es wird empfohlen, Ihr Kind zu beaufsichtigen, bis es diese einfachen Schritte ganz von allein ausführt:

Verwenden einer erbsengroße Menge einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Folgen Sie bei Zähneputzen der KAI-Methode (erst die Kauflächen dann die Außen- und danach die Innenflächen) zuerst am Oberkiefer danach am Unterkiefer in kleinen rüttelnden Hin- und Herbewegungen. Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Bürstenkopf.

Mein Kind kommt zur Schule. Was ist jetzt bei der Zahnpflege zu beachten?

Das Kind kann jetzt kontrolliert ausspucken. Die ersten bleibenden Zähne (hintere Backenzähne, bald darauf die Schneidezähne) brechen in die Mundhöhle durch. Jetzt kann die Kinderzahnpasta mit ihrem reduzierten Fluoridgehalt durch eine Zahnpasta mit "normalem" Fluoridgehalt ersetzt werden. Die Zufuhr von Fluorid erfolgt nach folgendem Schema:

ab 6 Jahre:

2 x täglich Zähne putzen: z.B. morgens aronal - abends elmex (Fluoridgehalt 0,1 - 0,125 %) + Intensivfluoridierung:
1 x wöchentlich elmex gelée (1,25 % Fluorid) *oder* 1x täglich fluoridhaltige Mundspül-Lösung (Fluoridgehalt 0,025 %) + im Haushalt jodiertes Speisesalz mit Fluorid

Ab wann soll mein Kind Zahnseide verwenden?

Lassen Sie sich zuerst den Umgang mit einer Zahnseide von Ihrem Zahnarzt oder einer entsprechend fortgebildeten Fachkraft erklären und demonstrieren. Da bei Kindern mit Milchzähnen meist die Zähne ausreichend weit voneinander entfernt stehen, dass Speisereste oder Plaque in den Zahnzwischenräumen allein durch eine Zahnbürste entfernt werden kann, ist eine Verwendung von Zahnseide bis zu einem Altern von etwa 8 Jahren in der Regel nicht notwendig. Erfahrungen zeigen, dass auch erst ab diesem Alter ausreichende manuellen Fähigkeiten vorhanden sind, dass das Kind auch mit einer Zahnseide umgehen kann ohne das Zahnfleisch zu verletzen.

Was sind Zahnversiegelungen und wie weiß ich, ob mein Kind diese benötigt?

Eine Zahnversiegelung stellt eine wirkungsvolle und in vielen Fällen notwendige zahnärztliche Vorsorgemaßnahme dar, mit der Schlupflöcher für Bakterien auf den Kauflächen der bleibenden Backenzähne verschlossen werden. Damit wird ein wirksamer zusätzlicher Kariesschutz bewirkt. Die Versiegelung erfolgt mit einem gut verträglichen

Kunststoff, der direkt auf die Kauflächen angebracht wird. Die Behandlung ist nicht schmerzhaft und kann nur in der Zahnarztpraxis durchgeführt werden. Ihr Zahnarzt kann Ihnen Auskunft darüber geben, ob eine Zahnversiegelung für Ihr Kind empfehlenswert ist.

Die Milchzähne fallen ohnehin aus. Warum also sollten sie so aufwendig gepflegt werden?

Milchzähne sind die Platzhalter für die bleibenden Zähne. Sie stützen Ober- und Unterkiefer gegeneinander ab. Ständiges Kauen mit dem Milchgebiß ist die Voraussetzung für die richtige Entwicklung der Kiefer. Zu früher Milchzahnverlust stört die Entwicklung des gesamten Gesichtsschädels, Nachbarzähne kippen in die Lücken, Gegenzähne wachsen zu lang. Die Zahnreinigung ist erschwert, und es kommt zu Belagsbildung, Karies und Zahnfleischerkrankungen. Aus diesen Gründen sollten die Milchzähne Ihres Kindes möglichst so lange intakt bleiben, bis sie durch die bleibenden Zähne ersetzt werden. elmex Kinder-Zahnpasta mit Aminfluorid wurde speziell zum Schutz der noch nicht ausgereiften, weicheren Milchzähne entwickelt, denn: Milchzähne sind wie Babies - sie brauchen besondere Pflege.

Wie wichtig ist die Ernährung für die Zahngesundheit meines Kindes?

Für die gesunde Entwicklung der Zähne, ist eine ausgewogene Ernährung notwendig. Milchprodukte beispielsweise sind gute Lieferanten für Kalzium und Phosphat, der Bedarf an Fluorid kann z. B. durch fluoridiertes Speisesalz gedeckt werden. Alle drei Mineralien werden gebraucht, wenn sie über die Nahrung aufgenommen werden und über den Speichel wieder den Zähnen zur Verfügung stehen, um die Zähne gesund zu halten und vor Karies zu schützen. Häufiges Essen (und nicht nur Naschen) ist der größte Feind der Zähne. Denn Zucker ist fast überall versteckt, z.B. in Schokolade, Keksen, Bonbons, Trockenfrüchten, Erfrischungsgetränken, Brezeln und Chips, aber auch in Brot, Ketchup und Senf ist Zucker zu finden. Plaquebakterien wandeln den Zucker in Säuren um, welche den Zahnschmelz angreifen und ihn langsam auflösen. Jeder "Säure-Angriff" kann bis zu 20 Minuten nach einer Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit anhalten. Selbst ein kleiner Happen kann zur Bildung von Plaquesäuren führen. Aus diesem Grund ist es ratsam, die Zwischenmahlzeiten möglichst zu begrenzen.

Was muss ich bei der Ernährung meines Kindes beachten?

Vor allem zuckerhaltige Speisen und Getränke sind verhängnisvoll für das Gebiss ihres Kindes. Folgende Tipps sollen Ihnen helfen, Zahnschäden mühelos zu vermeiden:

- Zähneputzen nach dem Frühstück
- Zuckerfreier Vormittag
- Nicht zu oft Süßes am Nachmittag. Selten größere Mengen an Zucker sind verträglicher als häufige kleine Naschereien.
- Nach dem abendlichen Zähneputzen keine zuckerhaltigen Lebensmittel und Getränke, auch kein Obst mehr.

Versuchen Sie, Ihr Kind an den natürlichen Geschmack von Nahrungsmitteln zu gewöhnen. Auch wenn sie das jeweilige Produkt nur gesüßt mögen, sollten Sie es Ihrem Kind ohne Zucker anbieten. Kinder gewöhnen sich leicht an ungesüßte Nahrungsmittel. Lesen Sie die Inhaltsangaben der Nahrungsmittel. Auch hinter so unterschiedlichen Bezeichnungen wie Saccharose, Glukose, Glukosesirup, Fruktose, Maltose, Malzextrakt verbergen sich Zucker, die Karies auslösen. Viele Arzneimittel (vor allem Hustensäfte und Antibiotika) enthalten Zucker. Solche Arzneimittel sollten vor dem Zähneputzen verabreicht werden - oder lassen Sie Ihr Kind wenigstens danach den Mund ausspülen.

Stimmt es, dass Erfrischungsgetränke meinen Zähnen schaden können?

Auf Dauer und über längere Zeit genossen, greifen die Säuren aus Fruchtsäften oder säurehaltigen Erfrischungsgetränken (Cola, Sprite etc.) den Zahnschmelz an und lösen ihn auf. Solche Getränke sollten also möglichst innerhalb kurzer Zeit ausgetrunken werden, damit die Zähne nicht immer wieder neu angegriffen werden. Direkt nach dem Verzehr solcher Getränke ist der Zahnschmelz weich und empfindlich (das gilt auch für den Verzehr von Früchten!). Deshalb sollten die Zähne bis etwa 30 Minuten nach solchen Mahlzeiten nicht gebürstet werden. Reste von säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken können mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspüllösung weggespült werden.

Was soll ich machen, wenn mein Kind sich einen Zahn abschlägt, abbricht oder ausschlägt?

Bei einer Verletzung im Mund Ihres Kindes sollten Sie sofort mit dem Zahnarzt Kontakt aufnehmen. Der Zahnarzt wird den betroffenen Bereich untersuchen und eine geeignete Behandlung festlegen. Hat Ihr Kind aufgrund eines abgebrochen, abgeschlagenen oder ausgeschlagenen Zahns Schmerzen, sollten Sie sofort den Zahnarzt aufsuchen. Falls möglich, bewahren Sie den abgebrochenen Teil des Zahns auf und nehmen Sie diesen mit zum Zahnarzt. Falls ein Zahn komplett durch eine Verletzung aus dem Mund herausgeschlagen wurde, bringen Sie den Zahn so schnell wie möglich zu Ihrem Zahnarzt. Gehen Sie mit dem Zahn so vorsichtig wie möglich um und reinigen Sie ihn nicht. Bewahren Sie den Zahn in Wasser oder Milch auf, bis Sie zum Zahnarzt gehen. Der Zahn kann möglicherweise wieder in den Mund Ihres Kindes eingefügt, also reimplantiert werden.

Flaschenkaries

Flaschenkaries ist ein ernsthaftes, aber vermeidbares Problem. Sie kann auftreten, wenn die Zähne über längere Zeiträume Kohlenhydraten ausgesetzt sind. Von den Kohlenhydraten aus der Nahrung beginnen sich die Bakterien im Mund zu ernähren. Während dieses Prozesses produzieren die Bakterien Säuren, die zu einer Demineralisierung führt. Wenn dieser Mineralverlust des Zahnschmelzes über einen langen Zeitraum erfolgt entsteht eine sichtbare Karies. Dies kann auftreten, wenn Ihr Baby jeden Tag über Stunden an einer mit Babymilchpulver, Milch, Fruchtsaft, zuckerhaltigen Kindertees o.ä. gefüllten Saugerflasche herumnuckelt oder mit ihr als Einschlafhilfe zu Bett gebracht wird. Solche zuckerhaltigen Beruhigungsfläschchen sowie Schnuller, die in Zucker, Honig oder andere süße Flüssigkeiten getaucht wurden, sind Gift für die Zähne. Muttermilch fördert die Bildung von Karies nicht, sofern sie nicht gemeinsam mit anderen Kohlenhydraten gegeben wird. Säuglinge, die eine gemischte Ernährung erhalten, sind einem Kariesrisiko ausgesetzt. Es geht nicht nur darum, was Ihr Baby trinkt, sondern auch, wie oft es dies tut. Je länger der Säugling andere Flüssigkeiten als Wasser in seinem Mund hat, desto größer ist die Gefahr einer frühen Karies. Aus diesem Grund ist es so gefährlich, Ihr Baby mit einer Flasche im Mund einschlafen zu lassen oder die Flasche während des Tages als Schnuller zu verwenden. Bei einer Flaschenkaries sind üblicherweise zuerst die oberen Schneidezähne betroffen. Als nächstes die Backenzähne des Oberkiefers und dann die unteren Backenzähne. Die unteren Schneidezähne sind üblicherweise nicht betroffen, da unter der Zunge Ausgänge von Speicheldrüsen liegen und der dort hervortretende Speichel die Säureattacken an den unteren Schneidezähne gut abwehrt. Ihr Zahnarzt oder Kinderarzt bezeichnet die Flaschenkaries möglicherweise als frühkindliche Karies, Zuckerteekaries oder Nursing Bottle Syndrom. Alle Begriffe bedeuten das gleiche. Flaschenkaries kann nur auftreten, wenn sich im Mund Ihres Babys ein bestimmter Bakterientyp namens *Streptococcus mutans* befindet. Während der *Streptococcus mutans* weniger als 1 Prozent der oralen Bakterien bei einem Kind mit geringem Kariesbefall ausmacht, beträgt dieser Anteil bei einem Kind mit frühkindlicher Karies über 50 Prozent. Der *Streptococcus mutans* ist weit verbreitet und wird üblicherweise im Alter zwischen 6 und 31 Monaten von den Eltern auf die Kinder übertragen. Dieser Zeitraum wird als "Infektionsfenster" bezeichnet. Wenn Sie Ihren eigenen Mund gesund und kariesfrei halten, tragen Sie dazu bei, dass Ihr Kind keine Karies bekommt. Kariöse Zähne, die nicht behandelt werden, können Schmerzen auslösen. Möglicherweise ist eine umfangreiche und komplexe Behandlung der Zähne notwendig, damit befallene Zähne gerettet und ein Übergreifen auf noch gesunde Zähne oder künftiger bleibender Zähne verhindert werden kann. Im Folgenden finden Sie einige Tipps zur Vermeidung von Flaschenkaries:

Geben Sie Ihrem Kind nur dann das Fläschchen, wenn es Durst hat. Ein darüber hinausgehendes Saug- oder Nuckelbedürfnis sollte eher mit einem Schnuller gestillt werden. Geben Sie ihm kein Beruhigungsfläschchen als Einschlafhilfe. Tauchen Sie den Schnuller Ihres Babys nicht in Zucker, Honig oder andere zuckerhaltige Flüssigkeiten. Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes mit einer weichen Zahnbürste möglichst nach jeder Mahlzeit und verwenden Sie einmal am Tag eine winzige Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Ab dem 2. Lebensjahr kann dann mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste zweimal am Tag geputzt werden. Besuchen Sie mit Ihrem Baby den Zahnarzt, sobald der erste Zahn durchbricht. Bringen Sie Ihrem Baby ab seinem ersten Geburtstag bei, aus einer Tasse zu trinken.

Nuckelgewohnheiten

Es ist vollkommen normal und gesund, wenn Ihr Baby oder Kleinkind an einem Daumen, Finger oder Schnuller nuckelt. Es ist kein Grund zur Beunruhigung oder Entmutigung. Saugen ist ein natürlicher Reflex, den das Baby schon im Mutterleib ausgeführt hat. Für viele Säuglinge ist Nuckeln beruhigend und gibt ihnen Sicherheit. Saugen und Kauen an Gegenständen ist für kleine Babys auch eine Form, die Welt kennen zu lernen. Wenn Ihr Baby oder Kleinkind nuckelt, zwingen Sie es nicht, damit aufzuhören. Es braucht in diesem Augenblick genau die Sicherheit, die es dadurch erfährt. Kinder geben ihre Nuckelgewohnheiten oftmals selbst auf, wenn sie vier oder fünf Jahre alt sind. In den meisten Fällen erfährt der Kiefer keine Schädigung und die Zahnung entwickelt sich normal. Einige Kinder haben jedoch Schwierigkeiten, von ihren Nuckelgewohnheiten zu lassen. Kinder, die noch an einem Schnuller, Finger oder Daumenlutschen, wenn ihre bleibenden oder zweiten Zähne kommen, haben öfters Probleme mit dem Kiefer oder der Zahnstellung. Nuckeln kann folgende Probleme verursachen:

Neigung der oberen Frontzähne nach vorne und Kippen der unteren Frontzähne nach innen

falsche Ausrichtung des Ober- und Unterkiefers

Missbildung des Gaumensegels

Das Ausmaß des verursachten Schadens hängt von der Intensität, Häufigkeit und Dauer des Nuckelns ab. Für ein Kind, das die meiste Zeit des Tages mit Nuckeln verbringt, sind wahrscheinlich mehr Kiefer- und Zahnstellungsschädigungen zu befürchten als für ein Kind, das den ganzen Tag nicht nuckelt, dafür aber mit seinem Finger im Mund einschläft.

Nuckeln und Saugen hilft Kindern emotional mit vielen komplexen Problemen und Stress umzugehen. Wie Babies und Kleinkinder empfinden auch ältere daumenlutschende Kinder das Nuckeln als beruhigend. Das Nuckeln an Daumen, Finger oder Schnullern bei Babys und Kleinkindern verursacht üblicherweise keine Zahnprobleme. Lassen Sie ihnen die Sicherheit, die das Nuckeln bietet, vor allem, da die meisten Kinder dies vor dem Schulalter aufgeben. Um ein älteres Kind dabei zu unterstützen, seine Nuckelgewohnheiten abzulegen, ist es wichtig, die Ursache für das Nuckeln herauszufinden.

Welche stressbeladene Situation versucht das Kind damit zu bewältigen?

Familiäre und soziale Faktoren können sich auf das Wohlbefinden eines älteren Kindes auswirken.

Hat das Kind zu Hause oder in der Schule Stress?

Wenn den Eltern die Ursache für das Nuckeln bekannt ist, können sie die Situation angehen und versuchen, diese zu verändern. Wurde der Stressfaktor ausgeräumt, fällt es Kindern häufig leichter, die Gewohnheit des Nuckelns abzulegen. Manchmal ist es hilfreich, wenn der Zahnarzt einem älteren Kind erklärt, welche Auswirkungen das Nuckeln auf Zähne und Kiefer hat. Dies ist zusammen mit einer positiven Bestärkung durch die Eltern häufig ausreichend, um das Kind dazu zu bewegen, die Gewohnheit abzulegen. Zeigt dies keine Wirkung, können zahnärztliche Hilfsmittel angewendet werden, die das Kind im Mund trägt und so das Nuckeln verunmöglichen.

Tipps zum Schnuller

Der Schnuller sollte eine kiefergerechte Form haben (z.B. NUK → „natürlich und kiefergerecht“). Tauchen Sie den Schnuller niemals in Honig oder andere süße Substanzen, bevor Sie ihn Ihrem Kind geben. Dies kann zu schwererem Karies führen.

Tipps, die Ihrem Kind helfen, auf das Nuckeln zu verzichten

Es ist leichter, einem Kind den Schnuller als das Daumenlutschen abzugewöhnen, da die Eltern den Schnuller einfach wegnehmen können. Es gibt einige Verhaltensweisen, mit denen Eltern Ihr Kind dazu anhalten können, mit dem Nuckeln an Finger oder Daumen aufzuhören:

Bestärken Sie das Kind positiv. Bestrafen Sie es nicht für seine Gewohnheit.

Ignorieren Sie das Kind, wenn es nuckelt. Loben Sie Ihr Kind und überschütten Sie es mit Aufmerksamkeit, wenn es nicht nuckelt.

Belohnen Sie es mit einem Aufkleber oder einem Stern auf einer Tabelle für jeden Tag, an dem es erfolgreich war.

Bei Kindern, die mit der Gewohnheit aufhören wollen, ist es manchmal hilfreich, ein Pflaster als Erinnerungsstütze an den Finger zu kleben. Möglicherweise möchte das Kind auch einen Handschuh beim Schlafen tragen. Nehmen Sie den Finger aus dem Mund, wenn das Kind eingeschlafen ist.

Stellt Daumenlutschen oder Lutschen an Fingern ein Problem dar und wie kann ich damit umgehen?

Der Saugreflex ist bei Babys normal und gesund. Die Gewohnheit, am Daumen oder Finger zu nuckeln, kann jedoch zu Problemen bei der Entwicklung des Gaumens und Kiefers sowie bei der Stellung der Zähne führen, besonders wenn diese Gewohnheit auch noch nach dem Durchbruch der bleibenden Zähne, also ab einem Alter etwa 6 Jahren fortgesetzt wird. Hervorstehende Frontzähne und ein Überbiss können von der Gewohnheit des Daumenlutschens oder Fingerlutschens herrühren. Dies kann zu Problemen wie vorzeitiger Abnutzung der Zähne, vermehrter Karies und Beschwerden beim Beißen führen. Das Nuckeln an Schnullern kann zu ähnlichen Problemen führen. Der beste Umgang mit Lutschen an Daumen oder Fingern besteht in einer positiven Bestärkung gewünschter Handlungen. Loben Sie Ihr Kind, wenn es nicht am Daumen oder Finger lutscht. Da dies häufig auch psychische Ursachen hat, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch auf das Ausräumen der Ängste richten, die dazu führen, dass Ihr Kind am Daumen oder Finger lutscht. Sie können Ihr Kind an die Gewohnheit erinnern, indem Sie den Daumen/Finger bandagieren oder nachts einen Socken über die Hand ziehen. Sie können sich auch eine bitterschmeckende Medizin zum Einreiben des Daumens von Ihrem Zahnarzt oder Kinderarzt verschreiben lassen.

Mein Kind ist in kieferorthopädischer Behandlung. Was ist wichtig für die Zahnpflege?

Durch das Tragen kieferorthopädischer Apparate kann die Zahnreinigung deutlich erschwert sein. Gerade bei festsitzenden Apparaten müssen die Außenflächen der Zähne besonders gründlich gereinigt werden, indem man mit etwas schräggestellter Zahnbürste vom Zahnfleisch her leicht rüttelnd oder kreisend gegen die Spange (die Brackets) hin bürstet. Weitere Hilfsmittel, wie z. B. das elmex Interdental-Set oder die elmex multi-floss Zahnseide verbessern die Reinigung. Wichtig ist eine ausreichende Fluoridkonzentration an den Zähnen. Zusätzlich zum regelmäßigen Zähneputzen schützt das wöchentliche Aufbringen von elmex gelée - vor allem an schwer zu reinigenden Stellen - vor Karies. Alternativ dazu ergänzt die tägliche Verwendung einer fluoridhaltigen Mundspüllösung das Zähneputzen.

Zusammengestellt von
Dr. med. dent. Alexander Herz
 Münsterstr. 7-9
 49377 Vechta
 Tel.: 04441-995757
 Fax: 04441-995758

