



## **Gesunde Zähne für Kinder und Jugendliche**

Ergänzende Informationen zur Sendung ZIBB im RBB-Fernsehen am 03.08.2005

- **Wann soll man bei Kindern mit der Zahnpflege beginnen?**
  - **Wie pflegt man die ersten Zähne richtig?**
  - **Wann sollte man das erste Mal mit seinem Kind zum Zahnarzt gehen?**
  - **Ist Angst vor dem Zahnarzt angeboren, erlernt oder beigebracht?**
  - **Ein Milchzahn ist verloren gegangen – was tun?**
  - **Brackets, Schienen, Spangen – wie wichtig ist die Korrektur von Fehlstellungen – und wann ist der beste Zeitpunkt dafür?**
  - **Wie sinnvoll ist die Versiegelung von Zähnen?**
  - **Kann die Zahngesundheit von Kindern schon in der Schwangerschaft beeinflusst werden?**
  - **Wo gibt es weitere Informationen?**
- 

### **Wann soll man bei Kindern mit der Zahnpflege beginnen?**

Wie bei den Erwachsenen geht auch bei Kindern die Gefahr für Zahnerkrankungen von Zahnbelägen aus. Mit der Entfernung dieser Beläge sollte man beginnen, sobald die Zähne da sind. Die Kinder können so früh wie möglich eine eigene Zahnbürste zum Spielen und Ausprobieren haben. Das eigentliche Reinigen sollten aber in den ersten Jahren die Eltern übernehmen. Wenn die Kinder die Bürste als unangenehm empfinden, kann man sich auch mit einem Leinentuch behelfen. Es gibt auch Lappen und kleine Fingerlinge die über Noppen verfügen – damit wischt man Kauflächen, Aussen- und Innenseiten der Zähne ab.

In jedem Fall sollten die Eltern bis ins Schulalter hinein dabei sein und nachputzen, um den Reinigungseffekt zu garantieren.



### **Wie pflegt man die ersten Zähne richtig?**

Anders als die bleibenden Zähne der Erwachsenen kann man die Milchzähne einfach „schrubben“. Am besten in der sogenannten KAI-Technik (d.h. in der Reihenfolge: **K**auflächen, **A**ußenseite, **I**nnenseite). Zu beachten ist aber:

- Wenn die ersten bleibenden Zähne kommen, sollte man auch die Putztechnik ändern – dann ist „Rütteln und Auswischen“ die beste Methode. Das weitere Schrubben würde bei den bleibenden Zähnen die Zahnhäse freilegen und den Zahnschmelz zerstören. (Bei Milchzähnen ist dieser Effekt zu vernachlässigen, weil sie nur ein paar Jahre gebraucht werden und dann ausfallen.)
- Empfehlenswert ist für das gesamte Vorschulalter die Verwendung spezieller Zahncremes für Kinder. Zahncremes für Erwachsene enthalten zu viel Fluor – das ist nicht gesundheitsschädigend, führt aber zu Flecken auf den nachwachsenden bleibenden Zähnen. Der Fluorgehalt der Kinder-Zahncremes ist für die Versorgung mit dem wichtigen Mineral absolut ausreichend.

### **Wann sollte man das erste Mal mit seinem Kind zum Zahnarzt gehen?**

Wenn Kinder beginnen zu laufen, wächst auch das Risiko, sich beim Hinfallen mal einen Zahn auszuschlagen. Das ist dann eine schlechte Situation für die Kinder, den Zahnarzt kennen zu lernen. Deshalb:

- Eltern sollten den ersten Zahnarztbesuch organisieren, sobald die ersten Zähne sichtbar werden. Dieser erste Termin kann dann vom Zahnarzt als spielerischer Kennenlern-Termin gestaltet werden. Die Kinder sollen erfahren, dass es wichtig und normal ist, zum Zahnarzt zu gehen, bevor etwas wehtut.
- Viele Kinder finden es spannend, wenn der Arzt ihnen Instrumente, Spiegel und die Praxisausstattung zeigt. Sprechen Sie am besten schon bei der Terminvereinbarung mit der Assistentin darüber.
- Wenn es möglich ist, sollten Eltern in dieser Phase auch mit zum Zahnarzt nehmen, wenn sie selbst behandelt werden – allerdings nicht zu längeren Behandlungen. Gut geeignet sind zum Beispiel Prophylaxe-Sitzungen.



Bitte denken Sie daran: Die Zeiten, in denen man nur zum Zahnarzt ging, wenn man Beschwerden hatte, sind vorbei – heute kann man Beschwerden mit großer Zuverlässigkeit verhindern. Konsequente Eltern können ihren Kindern unter Umständen die Bekanntschaft mit Zahnschmerzen dauerhaft ersparen – dafür ist die Bekanntschaft mit dem Zahnarzt allerdings Voraussetzung. Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung durch den Zahnarzt machen es möglich, die Entstehung der meisten Zahnerkrankungen zu verhindern. Deshalb sollten Eltern dazu beitragen, dass die Kinder im Hinblick auf den Zahnarzt von klein auf verinnerlichen: Man geht nicht hin, weil etwas weh tut, sondern man geht regelmäßig zum Zahnarzt, damit möglichst niemals etwas weh tut.

### **Ist Angst vor dem Zahnarzt angeboren, erlernt oder beigebracht?**

Angst vor dem Zahnarzt ist immer erlernt oder beigebracht. Das ist ein weiterer Grund für die rechtzeitige Pflege der Bekanntschaft von Kindern mit dem Zahnarzt. Die Wahrscheinlichkeit, schlechte oder gar schmerzhaft Erfahrungen bei Behandlungen zu machen – die dann die Grundlage für künftige Ängste sind -, nimmt natürlich ab, wenn man mit den Kindern schon mal eine Praxis aufsucht, bevor Beschwerden auftreten.

### **Ein Milchzahn ist verloren gegangen – was tun?**

Die verbreitete Annahme, man könne verlorene Milchzähne vernachlässigen, weil sie ja ohnehin zwischen dem 6. und dem 14. Lebensjahr natürlich ersetzt werden, ist ein Irrtum. Der frühe Verlust eines Milchzahns – ob durch Karies oder durch einen Unfall – ist immer nachteilig. In erster Linie können daraus kieferorthopädische Probleme resultieren, weil der Zahn seiner Funktion als Platzhalter für den nachwachsenden bleibenden Zahn nicht mehr erfüllen kann. In der Folge drängen möglicherweise die benachbarten Zähne in die entstandene Lücke, auch andere Zähne beginnen zu „wandern“.

- Wenn ein Milchzahn verloren gegangen ist, sollte man deshalb auf jeden Fall mit seinem Kind zum Zahnarzt gehen. Er kann – zum Beispiel in Abhängigkeit vom Alter und der verbleibenden Zeit bis zum Durchbruch der bleibenden Zähne - entscheiden, ob man auf den Verlust reagieren muss oder ob er zu vernachlässigen ist.



- Besonders dringend ist der Zahnarztbesuch, wenn bleibende Zähne ausgeschlagen wurden. Für den Transport des Zahns zum Zahnarzt empfiehlt sich die Verwendung einer Zahnrettungsbox. Diese Box enthält eine Nährlösung, in der die Zellen des Zahns länger am Leben bleiben. Wenn der Arzt schnell genug aufgesucht wird, kann der Zahn unter Umständen wieder eingesetzt werden und heilen. Zahnrettungsboxen erhält man in Apotheken.

### **Brackets, Schienen, Spangen – wie wichtig ist die Korrektur von Fehlstellungen – und wann ist der beste Zeitpunkt dafür?**

- Fehlstellungen von Zähnen werden in der Regel in der Hauptwachstumsphase, d.h. vom 11.-14. Lebensjahr behandelt. Ausnahmen macht man unter anderem beim vorfristigen Verlust von Milchzähnen, wenn die zu früh entstehende Lücke unter Umständen mit Hilfe einer Spange bewusst offen gehalten wird. Man kann aber die Fehlstellungen einzelner Zähne zeitlebens korrigieren und die Zähne in gewissen Grenzen auch auf dem Kiefer verschieben.
- Die Behandlung von Fehlstellungen des Kiefers ist auch am besten bis etwa zum 14. Lebensjahr möglich, weil die Regulierung durch Spangen in der Wachstumsphase den größten Effekt hat. Später können sonst auch Operationen notwendig werden.
- Zahn- und Kieferregulierungen, die in der Kindheit und Jugend erfolgreich abgeschlossen werden können, sind in der Regel ein Garant dafür, dass diese Probleme später nicht mehr auftreten. Der Kieferorthopäde trifft nach der Behandlung in der sogenannten Retentionsphase Vorsorge dafür, dass die Behandlungsergebnisse dauerhaft sind.
- Ein wesentlicher Aspekt sind die Kosten der kieferorthopädischen Behandlungen. In der Regel werden sie von den Kassen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres übernommen – danach müssen sie in den meisten Fällen vom Patienten bezahlt werden.

### **Wie sinnvoll ist die Versiegelung von Zähnen?**

Es gibt im Wesentlichen drei Stellen, an denen dem Zahn Karies droht; Zahnhals, Zahnzwischenraum und Kaufläche. Um letztere vor Karies zu schützen, kann man ihre Oberflächen versiegeln. Ein glatter Belag überdeckt dann die kleinen Ritzen –



die sogenannten Fissuren. Auf der glatten Oberfläche können sich Zahnbeläge schwerer bilden, außerdem lassen sie sich leichter entfernen als aus Ritzen, in die die Zahnbürste eventuell nicht hineinreicht.

Die Fissurenversiegelung bietet einen wirksamen Schutz gegen Kauflächenkaries. Sie wird bis zum 19. Lebensjahr bei den Hauptbackenzähnen von den Kassen getragen.

### **Kann die Zahngesundheit von Kindern schon in der Schwangerschaft beeinflusst werden?**

Für die Zahngesundheit ungeborener Kinder gilt nichts anderes als für ihre gesamte Entwicklung, die wesentlich von der Lebensweise der Mutter beeinflusst wird. Der Embryo wird aus der Nahrung versorgt, die die Mutter zu sich nimmt. Insofern ist die regelmäßige Versorgung mit Vitaminen und Mineralien eine gute Voraussetzung dafür, dass das Kind die Anlagen für ein gesundes Gebiss ausbilden kann.

- Einen speziellen Zusammenhang kann es zwischen der Schwangerschaft und einer Gingivitis (Zahnfleischentzündung) geben. Einerseits befördert die mit der Schwangerschaft verbundene Hormonumstellung die Entstehung von Gingivitis, andererseits erhöht eine bestehende Parodontitis das Risiko einer zu frühen Geburt des Kindes mit verringertem Gewicht. Da aufwändige Zahnbehandlungen (auch bei Zahnfleischentzündungen) während der Schwangerschaft gründlich abgewogen werden müssen, gehören der regelmäßige prophylaktische Zahnarztbesuch und die regelmäßige Professionelle Zahnreinigung zu den Maßnahmen, die Frauen im Hinblick auf gute Entwicklungschancen für ihr Kind bereits vor der Schwangerschaft in Anspruch nehmen sollten.
- 85 Prozent aller Zahnerkrankungen sind das Ergebnis eines gestörten Gleichgewichts der Mundflora. Ursache für diese Störungen ist die Zusammensetzung der bakteriellen Beläge auf den Zähnen. Eltern sollten sich in diesem Zusammenhang ihrer Verantwortung für die Mundflora ihrer Kinder bewusst sein: Säuglinge kommen mit einer sterilen Mundhöhle auf die Welt. Die „Pionierbesiedlung“ mit Bakterien erfolgt durch die Nahrungsaufnahme, aber auch durch das Keimspektrum in den Mundhöhlen der Eltern, es wird zum Beispiel durch Küsse und abgelutschte Sauger übertragen. Das ist kein Problem, solange die Mundhöhlen-Flora der Erwachsenen in Ordnung ist. Mit Prophylaxe und regelmäßiger Professionelle Zahnreinigung erhalten Eltern deshalb nicht nur ihre eigene Zahngesundheit, sondern auch die ihrer Kinder.



### **Wo gibt es weitere Informationen?**

**Buchtipps:** „Zähne“ aus der Reihe „Test“ der Stiftung Warentest, 192 Seiten,  
4. aktualisierte Auflage 2005

**Internet:** Verschiedene Websites, u.a:

- [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de) (Bundeszahnärztekammer)
- [www.kzbv.de](http://www.kzbv.de) (Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung)
- [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de) (Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde)
- [www.dgzmk.de](http://www.dgzmk.de) (Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.)

---

**Die Informationen auf den vorangegangenen Seiten wurden zusammengestellt  
von den Zahnärzten Christoph Herchenröther und Prof. Dr. Ralf Radlanski.**

---