



Information zum Thema Kinderzähne, Kinderzahnpflege, Kinderzahnpasten, Zahnbürsten und zahngesunde Ernährung

Wann brechen die Milchzähne durch?

Es dauert etwa zwei Jahre, bis Kleinkinder alle Zähne des Milchgebisses haben. Bei manchen Kindern geht es rascher, bei manchen dauert es länger.

Achtung: Milchzähne können durch Karies viel leichter zerstört werden als die Zähne Erwachsener.

Zahnwechsel

Etwa ab dem sechsten Lebensjahr verdrängen die bleibenden Zähne die Milchzähne. Das Milchgebiss hat in jeder Kieferhälfte zwei Backenzähne.

Etwa zum Schuleintritt bekommt das Kind dann noch einmal Backenzähne, ganz hinten. Das sind die sogenannten "Sechser". Das ist der erste bleibende Zahn! Viele Eltern halten diesen Zahn für einen Milchzahn und pflegen ihn weniger – ein großer Irrtum und schwerer Fehler. Bei vielen Erwachsenen hat dieser Zahn als erster einen Defekt und trägt bald tiefe Füllungen oder Kronen oder muss gezogen werden.

Stillkaries, süße Getränke

Stillen ist in den ersten Lebensmonaten die bestmögliche Ernährung für das Kind. Lange gestillte Kinder verfügen über eine bessere Immunabwehr. Werden Säuglinge tagsüber und in der Nacht sehr häufig gestillt, und reinigen die Eltern dem Kind nicht oder nur mangelhaft die ersten Zähne, kann jedoch Karies entstehen. Aus zahnmedizinischer Sicht, so die Autoren einer holländischen Studie, wäre gegen eine längere Periode des Stillens nichts einzuwenden, sofern es sich auf wenige Male pro Tag beschränkt "und die Zähne mittels adäquater Mundhygiene geschützt werden".

Zahndurchbruch

Wenn das Baby Zähne bekommt, gibt es oft schlaflose Nächte. Beißringe (auch gekühlt) oder harte Brotstücke helfen dem Kind ein wenig beim Zahnen. Es gibt auch Gele und Salben, die das Zahnfleisch weniger empfindlich machen (Lokalanästhetika). Bei der Anwendung müssen Sie unbedingt die Dosierungsanweisung genau beachten. Beide Methoden können helfen; aber erwarten Sie keine Wunder.



Süße Getränke

Gefährlich ist es, wenn Kinder stundenlang süße Getränke aus ihren Fläschchen nuckeln können – Stichwort “Zuckertee-Karies, Babytee-Karies” oder “Nursing bottle syndrome”. Viele Kinder haben durch gesüßte Fertigtees ein schlechtes Gebiss. Nur wenige der getesteten Kindertees sind uneingeschränkt zu empfehlen. Fazit: Allzu viele Produkte begünstigen immer noch Karies.

Durch den regelmäßigen Konsum von Fruchtsäften kann das Kind ebenso Karies bekommen. Der Hinweis “ohne Zuckerzusatz” bedeutet noch lange nicht, dass ein Getränk keine Karies verursacht. Viele Säfte enthalten sehr viel fruchteigenen Zucker und zusätzlich Säuren, die die Zähne angreifen. Empfehlenswert sind ungesüßte Kräutertees und Wasser, aber Dauernuckeln sollte auch bei diesen Getränken vermieden werden.

Es geht nicht darum, dem Kind süße Getränke strikt zu versagen. Süßes sollte aber nicht in die Nuckelflasche, insbesondere nicht vor dem Schlafengehen. Denn in der Nacht wird nur wenig schützender Speichel gebildet, was die Zähne sehr anfällig macht.

Kinderzahnpflege

Kinder brauchen besondere Zahnpflege. Damit sollten die Eltern beginnen, sobald bei dem Kind der erste Milchzahn sichtbar wird. Der Zahnschmelz ist in diesem Alter noch sehr weich und dünn und kann schnell durch Karies zerstört werden. Als Hilfsmittel können Sie anfangs Wattestäbchen oder Mull-Läppchen verwenden. Oder Sie beginnen mit einer sehr weichen Zahnbürste. Je früher sich ein Kind an Zahnpflege gewöhnt, desto besser.

Mit etwa drei Jahren ist das Kind in der Lage, selbst eine Bürste zu handhaben. Eltern, Verwandte oder Babysitter sollten dem Kind aber noch bis in die Schulzeit die Zähne putzen. Ohne Hilfe schaffen sie es nicht. Wenn die Kinder etwas größer sind, haben sie oft keine Lust. Ständige Mithilfe und Kontrolle sind daher unverzichtbar. Es gibt für diese Fälle jede Menge guter Tipps:

Seien Sie bei der Zahnpflege ein positives Vorbild. Spielen Sie Zahnputzlieder von der Kassette vor. Sehen Sie sich mit dem Kind Bilderbücher zum Thema an (zusätzlich, nicht statt dessen). Lassen Sie Ihre Kinder zuerst in Ihrem Mund putzen. Gelegentlich nützen diese Tricks nichts. Es gibt eben auch Kinder, die das Zähneputzen wie eine Strafe empfinden (oder so tun, als ob), es zu einem Machtspiel machen und auf diese Weise -gewissermaßen mit zusammengebissenen Zähnen – sehr wirkungsvoll gegen die mächtigen Eltern protestieren. Dann entartet das Zähneputzen zu einem allabendlichen Kampf. Auch wenn sich die Kinder gegen das Zähneputzen wehren, vermeiden Sie es, sie einzuschüchtern oder ihnen Angst zu machen. Putzen Sie Kindern nicht mit Gewalt die Zähne, aber lassen Sie sich nicht von einem “Nein, ich will nicht” ins Bockshorn jagen. Für die Zahngesundheit Ihres Kindes sind Sie verantwortlich. Die Zähne von Kindern sind bei entsprechendem Zahnbelag und zuckerreicher Ernährung viel rascher kariös als die von Erwachsenen. Kariöse Milchzähne können aber in der Folge die Gebissentwicklung des Heranwachsenden massiv beeinträchtigen. Manchmal ist die elektrische Zahnbürste bei putzunwilligen Kindern die beste Lösung. Sie ist auf jeden Fall bequemer, denn sie führt automatisch die von Zahnärzten empfohlenen Putzbewegungen aus. Die neuesten Untersuchungen haben ausserdem gezeigt, dass schallaktive elektrische Zahnbürsten wesentlich besser reinigen als alle alten Systeme.



Kinderzahnpasten und Zahnbürsten

Kinderzahnpasten

Kinderzahnpasten sollten unbedingt fluoridiert sein. Sie weisen meist einen reduzierten Fluoridgehalt (0,025 Prozent) auf. Sobald die Kinder sechs Jahre alt sind, sollten Sie ihnen eine Erwachsenenzahnpasta geben. Der höhere Fluoridgehalt schützt besser vor Karies.

Kinder schätzen den fruchtigen und süßen Geschmack der meisten “Kinderpasten” – und schlucken sie gern. Es gibt Pasten, die nicht süß sind; versuchen Sie, Ihre Kinder besser an diese Produkte zu gewöhnen, damit sie nicht auf süß “programmiert” werden.

Kinderzahnbürsten auf dem Prüfstand

Am Besten sind auch für Kinder die elektrischen Zahnbürsten. Die neuesten Studien haben bewiesen, dass mit einer elektrischen Zahnbürste ein besseres Resultat erzielt werden kann. Wenn die Möglichkeit besteht eine elektrische Zahnbürste zu verwenden, sollten Sie es Ihrem Kind ermöglichen. Einer oft vertretenen Meinung, dass mit einer normalen Zahnbürste das manuelle Geschick des Kindes besser entwickelt werden kann, kann ich nicht zustimmen. Die manuelle Geschicklichkeit kann bei anderen Dingen entwickelt werden, aber nicht auf Kosten der Zähne!

Ungeachtet des oben Gesagten: Wenn eine elektrische Zahnbürste nicht zur Verfügung steht, kann auch eine normale Zahnbürste das gewünschte Ziel erreichen. Ihr Kind muss dann lediglich ein wenig mehr Zeit und Mühe aufwenden.

Ein Test des Vereins für Konsumenteninformation, die österreichische Schwesterorganisation der STIFTUNG WARENTEST, beschreibt, welche Eigenschaften eine Kinderzahnbürste haben sollte:

Abgerundete Borsten: keine scharfen Kanten an den Borstenspitzen (ist nur unter der Lupe zu erkennen).

Abgerundeter Bürstenkopf: Je kleiner die Bürste, desto besser lassen sich die Milchzähne erreichen.

Keine Naturborsten: Hier können sich Bakterien gut vermehren.

Dicker Griff, damit Kinder ihn gut umfassen können.

Gute Qualität: Gute Produkte müssen nicht teuer sein – es gibt sie ab 2 €.

Auch Kinder sollten beim Putzen nicht zu fest aufdrücken: Nur die Borstenspitzen können und sollen den Zahn reinigen.

Versiegelung und Fluoridierung bei Kindern

Fissurenversiegelung

Die Oberfläche von Backenzähnen weist Ritzen oder Grübchen, so genannte Fissuren, auf. In manche Fissuren können die Borsten der Zahnbürste nicht eindringen; dort bildet sich oft Karies. Genau das soll die Fissurenversiegelung verhindern beziehungsweise verzögern.



Diese Maßnahme ist primär für die bleibenden Zähne sinnvoll. Die Zähne werden gereinigt, speziell bearbeitet und getrocknet. Die gefährdeten Grübchen werden dann mit einer Kunststoffmasse gefüllt. Auch hier ist die regelmäßige Nachkontrolle wichtig.

Die Individualprophylaxe für 6- bis 17-Jährige ist Bestandteil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenversicherungen. Die Versiegelung der bleibenden Molaren (nicht jedoch der Prämolaren) werden auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Es gibt jedoch zahlreiche weitere Maßnahmen für Kinder und Jugendliche, die zu den Privatleistungen zählen und nicht im Katalog der Krankenkassen enthalten sind, aber aus medizinischer Sicht sehr sinnvoll sein können. Über dieses erweiterte Leistungsspektrum informieren wir sie gerne.

Fluoridlack

Eine bei Kindern häufige Maßnahme ist das Bestreichen der Zähne mit fluoridiertem Lack. Der Vorgang muss regelmäßig wiederholt werden.

Zahnrettungsbox

Mehr als jedes vierte Kind erleidet bis zum fünften Lebensjahr Verletzungen an den oberen Schneidezähnen (Frontzahntraumata). Schon ein simpler Schlag kann dazu führen, dass der Schneidezahn abstirbt und später dunkel wird. Oder es brechen Teile des Schneidezahnes ab, Zähne werden verschoben, das Zahnfleisch verletzt. In manchen Fällen werden Zähne sogar mit der Wurzel ausgeschlagen. "Retten" Sie den Zahn (Zahnteil) und gehen Sie schnell mit dem Kind zum Zahnarzt.

Für den Transport dieser Zähne wurde die Zahnrettungsbox entwickelt. Sie enthält eine Nährlösung, die die Zellen des ausgeschlagenen Zahnes am Leben erhält. Diese Zahnrettungsbox ist in Deutschland in Apotheken erhältlich. Ist keine Zahnrettungsbox greifbar, dann reicht auch ein verschließbarer Behälter mit pasteurisierter Milch. Notfalls kann der Verletzte den Zahn oder das Zahnstück auch unter der Zunge transportieren. Je eher ein ausgeschlagener Zahn vom Zahnarzt wieder eingesetzt wird, desto besser sind die Chancen, dass er überlebt und problemlos einheilt.

Die gesundheitlichen und finanziellen Folgen solcher Schäden können erheblich sein, wenn sie nicht umgehend versorgt werden. Bakterien können sich in einer Zahnfraktur (Bruch, Riss) festsetzen, die Wurzel schädigen und den Zahn absterben lassen beziehungsweise das Kieferwachstum beeinträchtigen. Dabei treten Spätschäden bisweilen noch fünf bis zehn Jahre nach dem Unfall auf.