



### **Kariesvermeidung von der Geburt bis zum Schulanfang**

#### **Ab wann sollte ich mit meinem Kind zum Zahnarzt gehen und was sollte ich dabei beachten?**

Oft stellt der Zahnarzt fest, dass schon Kinder die das erste Mal eine Zahnarztpraxis besuchen, Angst vor einer Behandlung haben oder dass ein Kind sich nicht oder nur sehr schwer behandeln lässt. Die Folge hiervon ist, dass aus einem zunächst nur kleinen Zahnschaden große Probleme entstehen. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihrem Kind helfen, im Laufe der Zeit eine positive Einstellung zum Zahnarzt zu entwickeln:

#### **Gehen Sie mit Ihrem Kind möglichst frühzeitig zum Zahnarzt**

Wenn die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, sollten Sie für Ihr Kind einen Zahnarzttermin vereinbaren.

#### **Keine Drohungen**

Drohen Sie niemals mit dem Zahnarzt und vermeiden Sie Äußerungen, die Ihr Kind negativ aufnehmen könnte. Auch der gutgemeinte Rat, "Wenn Du Deine Zähne nicht richtig putzt, dann musst Du zum Zahnarzt!", ist falsch. Der Zahnarzt wird so zum Schreckgespenst, was den ungewollten Umgang des Kindes mit dem Zahnarzt erheblich erschwert.

#### **Keine Belohnung**

Ihr Kind soll den Zahnarztbesuch als etwas Selbstverständliches ansehen. Dafür benötigt das Kind keine besondere Belohnung, eine kleine Anerkennung reicht völlig aus.

#### **Keine falschen Versprechungen**

Versprechen Sie Ihrem Kind keine Dinge, die der Zahnarzt vielleicht nicht halten kann, und machen Sie Ihrem Kind nichts vor. Aussagen wie: "Es tut gar nicht weh" sollten Sie daher genauso vermeiden, wie: "Den Bohrer spürst Du gar nicht".

#### **Lassen Sie das Kind antworten**

Wird Ihr Kind vom Zahnarzt befragt, dann lassen Sie ruhig Ihr Kind antworten. Nur so kann die unerlässliche Vertrauensbasis zwischen Kind und Zahnarzt geschaffen werden.

#### **Hinweise zur Zahnpflege bei Kindern**

- Bis zum Durchbruch der ersten Zähne ist es empfehlenswert, das Kind an schon an die Zahnbürste zu gewöhnen, indem die Eltern z.B. jeden Abend vor dem zu Bettlegen des Kindes dessen Kiefer mit der Zahnbürste leicht berühren. Damit wird erreicht, dass sich das Kind von Anfang an die Bürste gewöhnt und als etwas Normales betrachtet. Das Zähneputzen kann dann später leicht zum spielerischen Ritual werden, dem die Kinder Freude haben.
- Ab dem Durchbruch der ersten Zähne sollten diese einmal täglich mit zum einer erbsgroßen Menge Kinderzahnpaste (z.B. Elmex Kinderzahnpaste) durch die Eltern gereinigt werden. Dazu wird eine Kinderzahnbürste mit kleinem Bürstenkopf empfohlen. (Die Anwendung von Zahnpaste mit Frucht- oder Bonbongeschmack wird nicht empfohlen, um keinen Anreiz Herunterschlucken zu geben.)
- Ab dem 2. Geburtstag werden die Zähne zwei Mal täglich mit einer sollte erbsgroßen Menge Kinderzahnpaste durch die Eltern geputzt. Das Kind nun auch selbst lernen, die Zähne zu putzen. Da die Kinder aber in diesem Alter noch nicht in der Lage sind, alle Zähne gründlich von Zahnbelag zu reinigen, müssen die Eltern mindestens bis zum Schulanfang stets vorputzen oder nachputzen.

- Wenn Sie Speisesalz zum Würzen Ihrer Speisen verwenden, sollten Sie darauf achten, dass es fluoridiertes Speisesalz ist. Eine zusätzliche Tablettenfluoridierung ist dann nicht nötig. Besprechen Sie die Fluoridierungsmaßnahmen mit Ihrem Zahnarzt.
- Wenn Sie Speisesalz zum Würzen Ihrer Speisen verwenden, sollten Sie darauf achten, dass es fluoridiertes Speisesalz ist. Eine zusätzliche Tablettenfluoridierung ist dann nicht nötig. Besprechen Sie die Fluoridierungsmaßnahmen mit Ihrem Zahnarzt.
- Mit 5 bis 6 Jahren beginnt bei den meisten Kindern der Zahnwechsel. Jedoch beginnt der Zahnwechsel nicht erst mit dem Ausfallen der Schneidezähne. Die ersten bleibenden Zähne, die durchbrechen, sind die ersten großen Backenzähne hinter den Milchbackenzähnen. Oft werden übersehen oder nicht als bleibende Zähne erkannt. Bitte achten Sie darauf und reinigen Sie diese Zähne rechtzeitig mit.
- Ab dem Schulanfang sollten die Zähne zweimal täglich mit einer Erwachsenen Zahnpasta gereinigt werden. Das Speisesalz sollte fluoridiert sein. Bitte sprechen Sie die Verwendung von fluoridhaltigen Spüllösungen und Gelees mit Ihrem Zahnarzt ab.

#### **Weitere Tipps zur Kariesvermeidung**

- Die Nuckelflasche sollte dem Kind nicht zur Beruhigung tagsüber oder im Bett überlassen werden. Das ständige Umspülen der Zähne mit zucker- oder säurehaltigen Getränken führt zur Entkalkung der Zahnschmelzsubstanz. In solch einem entkalkten Zahn haben die Bakterien des Zahnbelages leichtes Spiel und zerstören den Zahn völlig.
- Der Speichel benötigt etwa 30 min. um den Zucker und die Säure im Mund zu neutralisieren. Bitte geben Sie Ihrem Kind zwischen den Mahlzeiten keine zucker- oder säurehaltigen Getränke. Achten Sie auch darauf, dass zwischen der Einnahme solcher Speisen/Getränke genügend liegt. Diese Zeit ist wichtig, damit der Speichel neutralisieren und den Zähnen nötige Mineralien zuführen kann.
- Ein ähnlicher Vorgang der Kariesentstehung ist auch durch die wenn diese sogenannten Trinklerntassen (Schnabeltassen) beobachtet worden, als "Beruhigungsmittel" benutzt werden.
- Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt sollte so früh wie möglich zur Gewohnheit werden. Das hat den Vorteil, dass der Zahnarztbesuch als positiv empfunden wird, weil nur durchgesehen und nicht gebohrt werden muß. Auch wird durch das rechtzeitige Erkennen von kleiner Karies Schlimmeres und Schmerzhaftes verhindert.
- Eine zahngesunde Ernährung von Anfang an ist die beste Grundlage für ein gesundes Gebiß. Bitte lesen Sie hierzu unsere Broschüre "Zahngesunde Ernährung"
- Nach den Mahlzeiten oder Zwischendurch ist es empfehlenswert einen xylit- und fluoridhaltigen Zahnpflegekaugummi zu kauen.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Denn so lernt Ihr Kind durch die Nachahmung spielerisch das richtige Verhalten, durch die Beispielwirkung Eltern. Schon während der Schwangerschaft können Sie viel für die Gesundheit Ihrer Zähne und der Zähne Ihres Kindes tun. Das Erlernen der richtigen Zahnputztechnik, die gründliche Reinigung Ihrer Zähne durch Ihren Zahnarzt und die bewußte zahngesunde Ernährung sind beste Voraussetzungen für Sie selbst und Ihr Kind. (Lesen Sie bitte hierzu auch unsere Broschüre "Schwangerschaft und gesunde Zähne - Vorsorgeprogramm für Eltern und Kinder")