

12 Tipps für gesunde Kinderzähne

- 1 Karies ist eine bakteriell ausgelöste Erkrankung. Die Krankheitserreger werden über den Speichel von Mund zu Mund übertragen. Wenn die Mundhöhle der Mutter wenige solcher kariesauslösenden Bakterien (*Streptococcus mutans*, *Streptococcus sobrinus*) enthält, sinkt auch die Übertragungsrate für das Baby.
- 2 Deshalb sollte die Schwangere ihre eigenen Zähne frühzeitig vor der Geburt, am besten noch vor einer Schwangerschaft, zahnärztlich untersuchen und gegebenenfalls sanieren lassen.
- 3 Damit möglichst wenige Bakterien übertragen werden, ist eine optimale Mundhygiene der Eltern erforderlich. Tipps hierfür gibt das zahnärztliche Team.
- 4 Die Beseitigung der bakteriellen Beläge (früher Plaque, heute Biofilm genannt) an den Zahnflächen, in Zahnzwischenräumen und an den Säumen zum Zahnfleisch gelingt bei der häuslichen Zahnpflege nicht immer in gewünschtem Maße. Entzündungen des Zahnfleisches können die Folge sein. Regelmäßige, Zahnreinigungen beim Zahnarzt sind eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Zahnpflege.
- 5 Ein erhöhtes Kariesrisiko kann durch intensive Mundhygiene allein nicht vollständig ausgeschaltet werden. Deshalb empfiehlt sich die Bestimmung des Kariesrisikos: Je nach den Ergebnissen der Risikobestimmung lassen sich risikosenkende Maßnahmen ergreifen, z. B. regelmäßige Fluoridierung, Keimzahlensenkung durch lokal wirkende antimikrobielle Lacke und Spülungen, Zahnreinigungen beim Zahnarzt und eine zahngesunde Ernährung. Der Zahnarzt und sein Prophylaxeteam beraten hier gerne.
- 6 Eine Ernährungsberatung der Eltern im Hinblick auf ihre eigene Zahngesundheit und auf die gesunde Entwicklung der Zähne ihres Kindes ist frühzeitig angebracht – möglichst schon zu Beginn der Schwangerschaft.
- 7 Das Saugen beim Stillen kräftigt Kiefer, Lippen und Zunge des Babys, sodass sich Zahn- und Kieferstellung normal entwickeln können.
- 8 Wenn Stillen nicht möglich ist, gilt es, auf kiefergerechte Sauger zu achten. Das Loch im Sauger soll nicht erweitert werden. Das Baby soll sich auch beim Saugen aus der Flasche anstrengen wie beim Stillen.
- 9 Beim Füttern sollen die Eltern unbedingt vermeiden, den Sauger der Babyflasche, später den Löffel, zur Temperaturprobe abzulecken. Auch der Beruhigungsschnuller darf nicht „sauber“ geleckert werden – Bakterien würden sonst dabei übertragen.
- 10 Mit Durchbruch der ersten Milchzähne beginnt die tägliche Zahnpflege beim Kind mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen (500 ppm) Kinderzahnpaste. Auch ist bereits zu diesem Zeitpunkt die erste Vorsorgeuntersuchung des Kleinkinds beim Zahnarzt fällig. Kinder sollen frühzeitig an eine regelmäßige Untersuchung durch den Zahnarzt gewöhnt werden.
- 11 Ein großes Problem bei Kindern im Alter bis fünf Jahren stellt nach wie vor die Nuckelflaschenkaries dar. Durch das Dauernuckeln gesüßter Tees oder Fruchtsäfte werden die Milchzähne in kurzer Zeit zerstört. Ein normales Abbeißen ist dann nicht mehr möglich, auch Sprachfehler können die Folge sein. Hier gilt es deshalb, dem Kind die Nuckelflasche nicht dauerhaft zu überlassen.
- 12 Auch Milchzähne müssen behandelt werden, denn kariesbedingte Schäden können die Gesundheit der bleibenden Zähne beeinträchtigen. Ein vorzeitiger Verlust der Milchzähne kann zu Zahnfehlstellungen führen. Besonders die Milchbackenzähne dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne und müssen bis zum 11./12. Lebensjahr erhalten bleiben.