

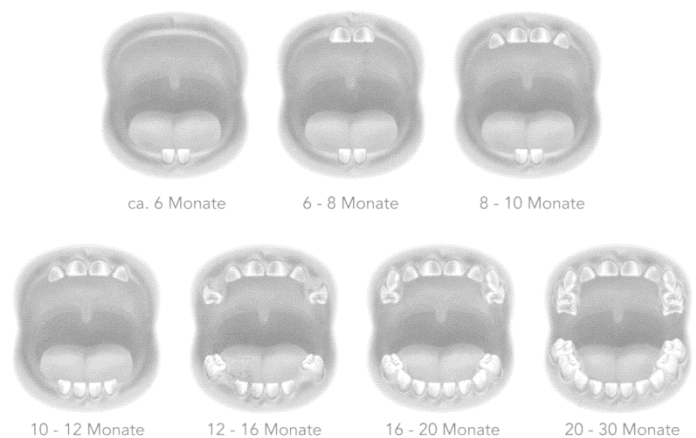
Gesunde Zähne Ein Geschenk fürs ganze Leben

Die unsichtbare Entwicklung des Gebisses

- Im 4. Schwangerschaftsmonat mineralisieren sich die ersten Milchzahnkeime.
- Bei der Geburt sind alle Milchzähne angelegt und die Höcker der Sechsjahr-Moralen, also der ersten bleibenden Backenzähne, sind mineralisiert.
- Von Natur aus sind die Zähne gesund. Jeder Zahn, der in die Mundhöhle durchbricht, ist frei von Karies.

Die Geburtsstunde der Milchzähne

Die Milchzähne brechen in der Regel in diesem Alter durch:



Der Umgang mit Zahnungsproblemen

Bei guter Mundpflege und regelmässiger, leichter Massage des Zahnfleisches mit weichen Mulltüchlein sollten keine grösseren Probleme auftreten. Unpässlichkeiten sind aber nicht auszuschliessen – Abhilfe können homöopathische Kugeli, Zahngelées (zuckerfrei, z.B. grüner Osa), Virus influenza Spray, Schüsslersalz Nr. 3 (mehrmals tgl.) oder Schmerzäpfli (Viburcol) schaffen. Auch ein kühler Beissring kann helfen.

Gesunde Milchzähne sind die Basis für lebenslang gesunde Zähne

Milchzähne prägen den Kindermund für etwa 3-8 Jahre und haben eine wichtige Funktion: Die ersten Zähne sind Platzhalter für die zweiten. Nur kariesfreie Milchzähne können den kommenden bleibenden Zähnen den Platz für eine gesunde Entwicklung schaffen und frei halten.

Zucker macht Milchzähne krank

Wie bei den bleibenden Zähnen ist der Zucker auch der grösste Feind der Milchzähne. Oberstes Gebot ist deshalb: *Zuckerkonsum lenken und Häufigkeit senken!*

Dazu ein paar Tipps:

- So lange wie möglich Stillen und anschliessend möglichst auf Trinkbecher umstellen.
- Niemals zuckerhaltige Trösterchen wie Sirup oder Honig auf den Nuggi geben.
- Zum Einschlafen kein Bettmüpfeli, keinen gesüssten Tee oder Milchsoppen verabreichen.
- Werden Säuglinge nicht mehr gestillt, nachts wenn nötig nur Wasser zum Trinken geben.
- Instant-Tee sowie verdünnten Orangen- oder Fruchtsaft begrenzt zur Verfügung halten, da Zucker und Säure den Zähnen doppelt schaden und Löcher verursachen können.
- Süsse Zwischenmahlzeiten vermeiden und auf Ungezuckertes setzen: Reiswaffeln, Joghurt ohne Zucker, Käse, frisches Obst, frisches Gemüse, Brot, Knäckebrot, Milch, Tee oder Wasser.
- Süsses in Form von Dessert prinzipiell nur zu den Hauptmahlzeiten und wohl dosiert auftischen.
- Bei grösseren Kindern auf zahnschonende Süssigkeiten achten.

Milchzähne verlangen nach Hygienebewusstsein der Erwachsenen

Sauger oder Löffel sollten nicht von Mutter, Vater oder anderen Betreuungspersonen geleckert oder von ihnen zum Kosten verwendet werden. Denn so können Bakterien übertragen werden – wenn auch nur in Kombination mit häufigem Zuckerangebot.

Fluoride schützen auch Milchzähne vor Karies

- Die Basisversorgung mit fluoridhaltigem Speisesalz (Paket mit grünem Streifen) erfolgt erst bei Umstellung auf feste Kost, da Babybrei nicht gewürzt wird.
- Vom 1. Zahn an zur Reinigung 1xtäglich eine erbsengrosse Portion Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 0.025%) auf die Zahnbürste geben. Ab 13 Monaten 2xtäglich mit Kinderzahnpaste putzen.
- Bis zum 6. Lebensjahr Kinderzahnpaste mit reduziertem Fluoridgehalt verwenden.
- Ab 6-12 Jahren auf Junior Zahnpaste (Fluoridgehalt 0.1-0.15%) umstellen.
- Ab 6 Jahren die Zähne 1x wöchentlich mit Fluoridgelée (Fluoridgehalte 1.25%) pflegen, am besten das Leben lang. Zusätzlich zum Zähneputzen 1xtäglich mit fluoridhaltiger Zahnpflege (Fluoridgehalt 0.025%) spülen.

Spielerisch die richtige Mund- und Milchzahnpflege vermitteln

- Von Geburt an versuchen, den Mund mit weichen Mulltüchlein sorgfältig auszuwischen. Daran denken: Liebe ist alles, Zwang bringt nichts.
- Eine weiche Lernzahnbürste oder einen Beissring zum Spielen geben.
- Dem Kind möglichst früh eine Lernzahnbürste zur Beschäftigung in die Hand geben.
- Nach jeder Hauptmahlzeit und jeder süssen Zwischenmahlzeit die Zähne putzen.
- Die Zahnreinigung liebevoll unterstützen und überwachen. Bis ins 8. Lebensjahr ist es Aufgabe der Eltern, 1xtäglich nachzureinigen.
- Vorbild sein und mit den Kindern zusammen die Zähne putzen.
- Das richtige Vorgehen beim Putzen: Vorerst nur Kauflächen putzen, später dann auch die äusseren Zahnflächen. Das Zähneputzen auf der Zungenseite erst ab Kindergartenalter über den Vers: „*Bödeli, usse, inne – afa düemer hinnä*“

Risiken von Nuggi und Daumenlutschen nicht vergessen

Nuggi, Finger- oder Daumenlutschen und Lippenbeissen sind Gewohnheiten, die ganz harmlos beginnen, aber leicht zu Unsitten werden können. Im schlimmsten Fall führen diese oft verniedlichten „Mödeli“ zur Deformation des Milchzahnbogens sowie zu einer Fehlhaltung der Zunge. Daraus kann ein Ungleichgewicht von Mundmuskulatur und Zunge resultieren. Der „frontoffene Biss“ – die vorderen Zähne können nicht aufeinander beißen – ist ein typisches Beispiel dafür. Von solchen Fehlstellungen können später auch die bleibenden Zähne betroffen sein.

Sollte ein Nuggi zum Einsatz kommen, empfehlen wir:

- Einem Nuggi mit runder Form ist auf jeden Fall ein weicher mit flacher Form vorzuziehen.
- Den Nuggi frühestmöglich nur noch zum Einschlafen, bei grosser Müdigkeit oder Unpässlichkeit zur Verfügung stellen. Nuggi nicht rumliegen lassen, für Kinderhände unerreichbar aufbewahren.
- Ab 3, spätestens 4 Jahren gezielte Nuggi-Entwöhnungsversuche starten. Aufgepasst: Damenlutschgefahr besteht.
- Finger- und Daumenlutschen mit Einfühlungsvermögen und Geduld abgewöhnen. Der Kontrolle grösste Aufmerksamkeit schenken.
- Bei vergeblichen Entwöhnungsversuchen die Dentalhygienikerin oder den Zahnarzt konsultieren.

Beim ersten Besuch in der Zahnarztpraxis eine neue Welt entdecken

Vorbildlich ist, wenn das Kind das erste Mal eine Zahnarztpraxis besuchen kann, wenn noch keine offensichtliche Behandlungsnotwendigkeit besteht. So bekommt es Gelegenheit, sich an die Praxis und das Personal zu gewöhnen. Wird ein Kind zwischen 2 und 3 Jahren zum ersten Besuch zu der Dentalhygienikerin oder zum Zahnarzt mitgenommen, sollte es spielerisch dazu animiert werden, seine Zähnchen zu zeigen. Am besten sitzt das Kind dabei auf dem Schooss von Mama oder Papa. Nach dem ersten Besuch ist eine jährliche Kontrolle bei der Dentalhygienikerin oder dem Zahnarzt empfehlenswert.