



Milchzähne

Gesund vom ersten Zähnchen an



Eine Information der Aktion Zahnfreundlich e. V.
mit freundlicher Unterstützung der Bundeszahnärztekammer



Gesunde Zähne für Mutter und Kind

Während der Schwangerschaft reagiert die Mundhöhle sehr sensibel auf die Veränderungen im Körper: Durch die Hormonumstellung wird das Zahnfleisch stärker durchblutet, es kann anschwellen und blutet leicht.

Intensive Zahn- und Zahnzwischenraumpflege ist jetzt notwendig, denn ohne konsequente Mundhygiene kann der bakterielle Zahnbelag (Plaque oder Biofilm) sowohl Karies als auch eine Schwangerschaftsgingivitis (Zahnfleischentzündung) verursachen. Die häusliche Mundpflege sollte abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko durch die professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Zahnarztpraxis ergänzt werden. > **Tipp 1**

Die Ernährung der werdenden Mutter spielt auch für die Gesundheit des Kindes eine große Rolle. Vitamin- und mineralstoffreiches Essen ist wichtig: viel Obst, Gemüse und Milchprodukte, aber wenig kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten und süße Zwischenmahlzeiten.

Bereits ab der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche entwickeln sich die Milchzähne Ihres Kindes. Dann bilden sich die ersten „Zahnleisten“, aus denen die Keimanlagen für die 20 Milch- und die später nachwachsenden 32 bleibenden Zähne entstehen.

TIPP

1 *Beim Erbrechen gelangt Magensäure in den Mund, die Ihre Zähne an der Oberfläche entkalkt und Erosionsschäden verursachen kann. Warten Sie deshalb mit der Zahnpflege etwa eine halbe Stunde. Für sofortige Frische im Mund sorgt eine Mundspüllösung oder ein zahnfreundliches Kaugummi!*



Stillen – das Beste für Ihr Kind

Natürlich beschäftigt Sie schon heute die Frage, was das Beste für Ihr Kind ist. Für die Ernährung des Säuglings heißt die Antwort: Muttermilch. Sie enthält alles, was Ihr Kind braucht: z. B. wichtige Nährstoffe für gesundes Wachsen und Antikörper zum Schutz gegen Infektionen. Zusätzlich beruhigt der enge Kontakt das Baby, stärkt das Saugen seine Kiefer-, Lippen- und Halsmuskulatur sowie die Zunge.

Kommt das Stillen – aus welchem Grund auch immer – nicht in Frage, ist es besonders wichtig, bei der Flaschennahrung von Anfang an auf einen kiefergerechten Sauger zu achten und in keinem Fall das Loch im Flaschensauger zu erweitern. > **Tipp 2**

Schnuller oder Daumen?

Da ein Säugling bereits ab der 6. bis 12. Lebenswoche die Arme selbstständig und gezielt bewegen kann, finden Däumchen und Finger sehr schnell ihren Weg in den Mund. Daran sollten Sie Ihr Baby auch nicht hindern. Besser ist aber ein kiefer- und altersgerechter Beruhigungssauger. Den werfen Sie später einmal weg – der Daumen bleibt immer „zur Hand“ – auch wenn etwa mit einem Jahr der natürliche Lutscher- und Saugtrieb allmählich nachlässt. > **Tipp 3**



TIPP

2 Stillen ist „Essen“ fürs Baby. Sind schon Zähnchen da, müssen sie einmal am Tag gereinigt werden, denn Muttermilch enthält Laktose, also Milchzucker, der Karies verursachen kann.

3 Achten Sie beim Kauf eines Beruhigungssaugers auf das Zahn-
männchen. Es zeichnet besonders zahn- und kieferfreundliche Schnul-
ler aus. Sie helfen, Fehlentwicklungen an Zähnen und Kiefer zu ver-
meiden. Spätestens mit drei Jahren sollte das Lutschen abgewöhnt
werden.



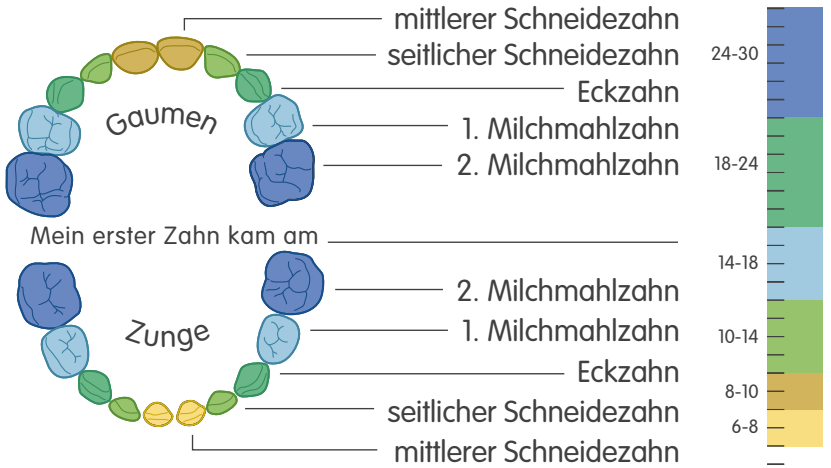
Die ersten Milchzähnen

Bei der Geburt Ihres Kindes sind schon alle 20 Milchzähne und auch die bleibenden Zähne unter dem Zahnfleisch angelegt.

Zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat ist das erste Milchzähnen im Unterkiefer zu sehen. Die anderen folgen in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Bis alle 20 Milchzähne da sind (je zehn im Ober- und Unterkiefer), dauert es rund zweieinhalb Jahre. > **Tipp 4**

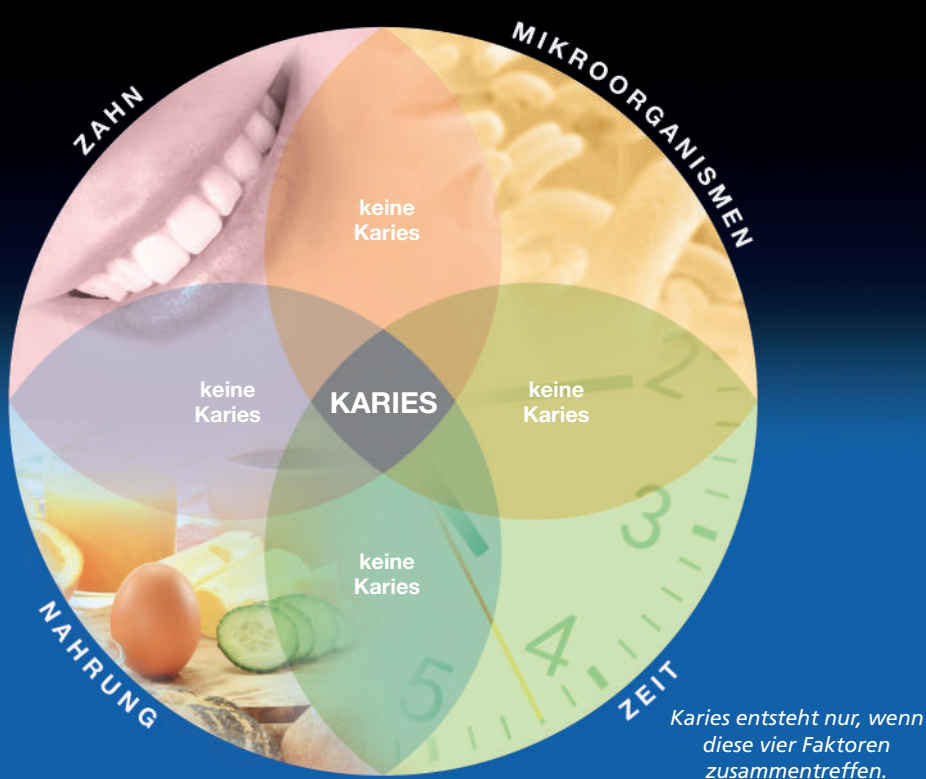
Zahnen tut manchmal weh! Ein gekühlter Beißring oder ein zahnfreundliches Zahngel kann die Beschwerden lindern.

Mein kleiner Milchzahnkalender



TIPP

4 Denken Sie nie, dass es sich nicht lohnt, die Milchzähne zu pflegen, weil sie sowieso alle ausfallen! Jeder Milchzahn ist wichtig. Nicht nur als Platzhalter für die bleibenden Zähne, sondern auch für die Sprachentwicklung und Mimik, zum Abbeißen und Kauen.



Zucker und Kariesbakterien

Bestimmte Bakterien im Zahnbelag ernähren sich von Zucker: nicht nur von Haushaltszucker (Rohrzucker), sondern auch von Fruchtzucker (Fruktose), Traubenzucker (Glukose oder Dextrose), Milchzucker (Laktose) oder Malzzucker (Maltose). Die Bakterien wandeln den Zucker sofort in Säuren um, vor allem in Milchsäuren. Diese Säuren verursachen poröse (durchlässige) Stellen im Zahnschmelz, in die wiederum die Plaque-Bakterien einwandern und den Zahn von innen heraus zerstören.

Zahnpflege von Anfang an

Vorbereitung auf die „richtige“ Zahnpflege: sehr vorsichtige Massage des noch zahnlosen Ober- und Unterkiefers – am besten mit der Fingerkuppe. So gewöhnt sich Ihr Kind an die „Manipulation“ im Mundraum. Schon **sichtbare Zahnschmelzspitzen** nach dem Trinken mit **angefeuchtetem Wattestäbchen** rundherum säubern.

Ab Durchbruch des ersten Milchzahns: einmal täglich Zahnpflege:

- mit einer sehr weichen, angefeuchteten **Babyzahnbürste** und
- einem **Hauch fluoridierter Kinderzahncreme**.

Vom **zweiten Geburtstag** an werden die Milchzähne **täglich zweimal** – morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – gründlich und jeweils mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahncreme geputzt.

Wichtig für die Kinderzahncreme:

- Fluoridgehalt **500 ppm** (s. auch Seite 14 „Fluoridprophylaxe“)
- Vermeiden Sie farbige, süße Zahncremes – sie verführen nur zum Runterschlucken.

Mit eineinhalb bis zwei Jahren sind die ersten motorischen Fähigkeiten ausgebildet. Das Kleinkind kann **spielerisch** an die **selbstständige Zahnpflege** herangeführt werden.

Wichtig für die Zahnbürste:

- kleiner, dem Kindermund angepasster Bürstenkopf
- weiche abgerundete Borsten, die das empfindliche Zahnfleisch nicht verletzen
- rutschfester Griff, der für Kinderhände leicht und sicher zu greifen ist
- Zahnbürstenwechsel alle zwei bis drei Monate.

Vorbild: Kinder **ahmen ihre Eltern nach** – auch beim Zähneputzen. Deshalb wird die tägliche Zahnpflege nach dem Essen zum gemeinsamen Ritual.

Motivation & Spaß:

- Zähne putzen mit einem lustigen Zahnputzlied
- eine Zahnputzuhr oder ein spezieller Timer mit farbigen Lämpchen geben die Zahnputzzeit vor, verkürzen sie und verlängern die Aufmerksamkeit des Kindes.

Zahnputztechnik: Zähne aufeinanderstellen und von außen mit kreisenden Bewegungen putzen, danach den Mund öffnen und innen von **Rot nach Weiß** putzen, immer in der gleichen **Reihenfolge** und nach dem **KAI-System**: erst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen, dann die **I**nnenflächen der Zähne.

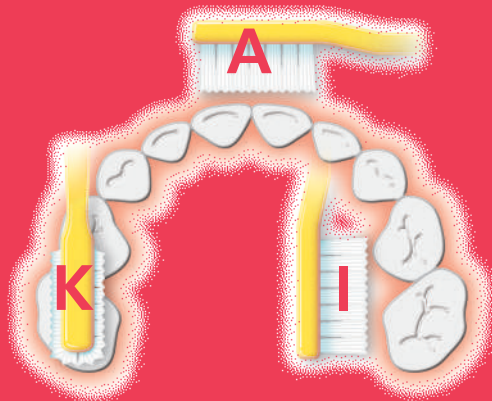
Kontrolle & Nachputzen:

Richtiges Zähneputzen ist nicht leicht, Kontrolle und Nachputzen durch die Eltern sind etwa bis zum 9. Geburtstag (3. Klasse) notwendig!

- Kinder dürfen auch mal die Zähne der Eltern putzen, das verstärkt die Aufmerksamkeit und ihre Bereitschaft für das „Nachputzen“ der Eltern. > **Tipp 5**

TIPP

5 Gehen Milchzähne durch Karies zu früh verloren, wachsen die bleibenden „schief“ nach. Außerdem verursachen kranke Zähne Zahnschmerzen!





Das tut richtig weh: Nuckelflaschenkaries

Es ist alarmierend: 10 bis 15 % aller dreijährigen Kinder leiden heute bereits unter einer Nuckelflaschenkaries (Nursing Bottle-Syndrom). Um das zu verhindern, empfehlen Zahnärzte und Hebammen gemeinsam, parallel zu den ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen jeweils auch eine zahnärztliche Untersuchung zwischen dem 6.-9., dem 10.-20. und ab dem 21. Lebensmonat. Dabei soll nicht nur die Mundgesundheit der Kleinen überprüft und eventuell notwendige Behandlungen frühzeitig durchgeführt, sondern sollen ganz besonders die Eltern über die Bedeutung der Mundhygiene, die richtige Zahnputztechnik und die zahngesunde Ernährung aufgeklärt werden. Ab dem 30. Lebensmonat werden die Kinder dann wie bisher durch das zahnärztliche Vorsorgeprogramm betreut.

Weg mit der Dauernuckelflasche

Der Saugreflex ist angeboren, zur Nahrungsaufnahme und zum Trinken lebenswichtig. Aber überlassen Sie Ihrem Kind nie eine Trinkflasche zur permanenten Selbstbedienung! Eine Dauernuckelflasche führt nämlich nicht nur zur unkontrollierten Flaschenabhängigkeit, sie vermindert auch die natürliche Schutzfunktion des Speichels. Ganz besonders schlimm sind aber die Folgen von

- gesüßtem Tee oder
- Obstsäften mit natürlichem Fruchtzucker und Fruchtsäuren!

Mit einer „süßen“ Dauernuckelflasche werden Kinderzähne stundenlang förmlich in Zucker gebadet und dabei rasend schnell von Karies zerstört. Zusätzlich verursachen Obstsaften – auch verdünnte – Erosionsschäden an der Zahnoberfläche. Der Zahnschmelz wird durch die direkte Einwirkung der Fruchtsäuren praktisch „abgetragen“ – ganz besonders, wenn die Zähnchen durch die Nuckelflasche dauernd mit Zitrus- oder Apfelsäuren umspült werden. > **Tipps 6**

Der perfekte Durstlöscher ist Wasser. Eine Alternative sind zahnfreundlich ausgezeichnete Kindertees. Sie sind wissenschaftlich getestet, verursachen weder Karies noch Erosionsschäden und sind am „Zahnmännchen“ zu erkennen.



TIPP

6 *Optimal ist eine Glasflasche – sie wird ausgetrunken, wenn Sie dabei sind. Zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat lernen Kinder das Trinken aus der Tasse.*

Zahngesund Essen & Trinken

Frisches, knackiges Obst, rohes Gemüse und Vollkornprodukte sind optimal für die Entwicklung Ihres Kindes. Sie regen die Speichelproduktion an, weil sie kräftig gekaut werden müssen.

Speichel ist ein wichtiges Schutzsystem im Mund: Er umspült und reinigt die Zähne, schützt, „repariert“ und härtet den Zahnschmelz durch Kalzium und Fluoride. > **Tipp 7**

Wichtig: Nicht die Menge des Zuckers schadet den Zähnen. Entscheidend ist, wie oft Ihr Kind Süßes isst und wie klebrig die Lebensmittel sind. Gerade der versteckte Zucker spielt dabei eine wichtige Rolle. Zucker ist auch in gesunden Lebensmitteln, wie z. B. in Fruchtojoghurt, Trockenfrüchten oder Honig, enthalten. Und er „versteckt“ sich in Zwieback, Cornflakes, sauren Gurken, Chips, Cola-Getränken und Ketchup, in Husten- und Fruchtsäften, in Baby- oder Kindertees.

TIPP

7 *Schokolade und Bonbons mit dem „Zahnmännchen“ enthalten keinen Karies-verursachenden Zucker. Sie schmecken lecker, schaden aber den Zähnen nicht.*

Verbote machen Süßes nur noch reizvoller.

Naschen muss sich „lohnen“:

- Am besten isst Ihr Kind sich rundum satt, d. h. Süßes wird auf einmal gegessen und nicht häppchenweise über den Tag verteilt.
- Süßes direkt nach den Hauptmahlzeiten essen und anschließend die Zähne putzen!

BASISVORSORGE MIT FLUORIDEN, ZAHNÄRZTLICHE EMPFEHLUNGEN							
Jahre	0	2*	4*	6*	8	10	12 →
Fluoridzahnpaste und fluoridiertes Speisesalz		1 x tägl.	2 x täglich		2 x täglich		
		Fluorid-Kinderzahnpaste		Fluorid-Zahnpaste für Erwachsene			
		regelmäßige Verwendung (Haushalt, Gemeinschaftsverpflegung)					
alternativ auch möglich							
Fluoridzahnpaste und Fluoridtabletten		fluoridfreie Zahnpasta	Fluorid-Kinderzahnpaste	Fluorid-Zahnpaste für Erwachsene			
		nach ärztlicher/zahnärztlicher Verordnung; 1 x täglich lutschen					

* Bei Kindern unter 6 Jahren soll die tägliche Fluorid-Gesamtaufnahme 0,05-0,07 mg F/kg Körpergewicht nicht überschreiten

Quelle: S2k-Leitlinie Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe 2013, AWMF-Registernummer 083-001, zzz im April 2013

Fluoridprophylaxe

Fluorid ist ein lebenswichtiges Spurenelement wie Eisen und Jod. Es sorgt für die normale Entwicklung der Knochen und ist ein natürlicher Bestandteil des Körpers, des Speichels und der Nahrung. Fluorid ist notwendig für die Mineralisation der Zähne und des Zahnschmelzes. Eine individuell von Ihrem Zahnarzt festgelegte Fluoridzufuhr kann das Kariesrisiko Ihres Kindes etwa um die Hälfte reduzieren. Das ist wissenschaftlich belegt – und auch, dass Fluorid von außen an den Zahn herangetragen besser wirkt als Tabletten.

- Nutzen Sie fluoridiertes Speisesalz – es ist der einfachste und preiswerteste Kariesschutz.
- Hat der Kinderarzt Ihrem Kind bereits Fluoridtabletten verschrieben, informieren Sie bitte Ihren Zahnarzt.

Zahnarztbesuch

Tägliche Zahn- und Mundpflege sorgen für einen angstfreien Besuch Ihres Kindes in der Zahnarztpraxis. Stellen Sie Ihrem Zahnarzt bzw. Ihrer Zahnärztin Ihr Kind so früh wie möglich – in der Regel im ersten Lebensjahr – und regelmäßig vor. Dann können Zahnstellungs- und Bisslagefehler frühzeitig erkannt und bei erhöhtem Kariesrisiko zusätzliche Maßnahmen eingeleitet werden.

Zahnärztlicher Kinderpass

Neben den U-Untersuchungen, die von Kinderärzten durchgeführt werden, gibt es heute bereits in zahlreichen Bundesländern den zahnärztlichen Kinderpass. Er zeigt Eltern, worauf bei der Mund- und Zahngesundheit ihrer Kinder zu achten ist. Der Zahnarzt dokumentiert die Kontrolluntersuchungen entsprechend im Pass. Ihr Kind lernt den Zahnarzt so als Gesundheitsberater kennen.



Wir über uns

1985 wurde die Aktion Zahnfreundlich e. V. gegründet. Der Verein arbeitet gemeinnützig. Seine Mitglieder sind Wissenschaftler, Zahnärzte, Ärzte, Erzieher, Ernährungsberater, Prophylaxefachkräfte, Vertreter aus Krankenkassen und (Zahn-)Gesundheitsorganisationen, Hersteller zahnfreundlicher Produkte, Unternehmen aus dem Zahn- und Mundpflegebereich sowie Privatpersonen und Fördermitglieder.

Gemeinsames Ziel und satzungsgemäßer Zweck des Vereins sind es, die Mundgesundheit zu verbessern, die Öffentlichkeit über die Zusammenhänge zwischen Zahngesundheit und Ernährung aufzuklären und zahnfreundliche Ernährungsgewohnheiten zu fördern.

Die Aktion Zahnfreundlich gehört zur weltweit arbeitenden Organisation Toothfriendly International.



1. Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. Stefan Zimmer

Lehrstuhlinhaber und Abteilungsleiter für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin | Leiter des Departments für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde | Prodekan der Fakultät für Gesundheit | Universität Witten/Herdecke | Alfred-Herrhausen-Str. 50 | D - 58448 Witten
Tel.: + 49 (23 02) 92 66 63 | Fax: + 49 (23 02) 92 66 61
stefan.zimmer@uni-wh.de



www.zahnmaennchen.de

Aktion Zahnfreundlich e. V. | Dankelmannstr. 9 | 14059 Berlin

Tel.: + 49 (30) 30 12 78 85 | Fax: + 49 (30) 30 12 78 84

info@zahnmaennchen.de | www.zahnfreundlich.de

Text: Hedi von Bergh, Berlin | Gestaltung: Walter Beucher, Berlin

Fotos: proDente e. V., Titel | Novatex S. 4, 7,

Shutterstock S. 2, 6 oben, 11 | zfv, Herne S. 6 unten, 8, 10

© Aktion Zahnfreundlich e. V., Berlin 2014

Nachdruck, Vervielfältigungen – auch auszugsweise – sowie Verbreitung oder Nutzung in elektronischen Medien nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.