



Eine gründliche, regelmäßige und vor allem richtige Mund- und Zahnpflege im Milch- und Wechselgebiss ist eine wesentliche und notwendige Voraussetzung zur Vorbeugung von Erkrankungen in der Mundhöhle und unterstützt zudem alle zahnärztlichen Maßnahmen.

## Die richtige Mund- und Zahnpflege von Anfang an

Autor: Dr. Vanêssa de Moura Sieber

Die Mundhöhle dient als Lebensraum für zahlreiche Mikroorganismen. Einerseits können diese nützlich sein, andererseits besteht aber auch die Gefahr, dass sie den Zähnen und dem Zahnhalteapparat Schäden zufügen. In den Industrieländern ist Karies die häufigste Erkrankung bei Kindern. Karies kann schon ab dem ersten Milchzahn auftreten und gefährdet sowohl das Milchgebiss als auch die neuen bleibenden Zähne. Entscheidend für die Ver-

hinderung von Karies ist neben einer adäquaten Ernährung (keine Saugerflaschen nach dem ersten Lebensjahr) die lokale Anwendung von Fluorid in Form von Kinder-Zahnpasta. Eine frühe Kariesprävention liegt in Deutschland in



den Händen der Kinderärzte, da die Kinder dem Zahnarzt meist erst später vorgestellt werden. Es ist also die Aufgabe von Kinder- und Zahnärzten, den Eltern die Notwendigkeit der frühen Kariesprävention ab dem ersten Milchzahn und somit die richtige Mund- und Zahnpflege zu vermitteln.

### Kleinkinder

Für die Eltern bedeutet das, dass sie ab dem ersten Milchzahn das Zähneputzen ihrer Kinder übernehmen, da diese bis zum Schulalter auf die tägliche Unterstützung der Eltern beim Zähneputzen angewiesen sind – auch aus motorischen Gründen. Zähneputzen sollte bereits für Kleinkinder zu einem täglichen Ritual werden. In den ersten beiden Lebensjahren sollten entsprechend den Empfehlungen der DGZMK die Zähne des Säuglings bzw. Kleinkinds einmal täglich – am besten abends – mit

**Bilder oben:** Kinder sind auf die tägliche Unterstützung der Eltern beim Zähneputzen angewiesen. – Kinder sollten viertel- oder halbjährlich – je nach individuellem Bedarf – beim Zahnarzt erscheinen. – Zähneputzen sollte bereits für Kleinkinder zu einem täglichen Ritual werden.

einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinder-Zahnpasta (500 ppm), z. B. elmex Kinder-Zahnpasta, geputzt werden. Um eine genaue Dosierung der Zahnpastamenge zu erzielen, erleichtert eine Markierung im Borstenfeld der Lern-Zahnbürste, z. B. von elmex, die zahnärztlich empfohlene Menge. Wichtig ist, dass eine Kinder-Zahnpasta nicht zu süß schmeckt, um die Kleinkinder nicht zum Naschen zu verleiten. Ab dem 2. Geburtstag ist es erforderlich, dass die Eltern den Kleinkindern zweimal täglich die Zähne mit Kinder-Zahnpasta putzen. Im dritten Lebensjahr beginnen die Kleinkinder selbst mit ersten eigenen Putzversuchen. Dabei handelt es sich aber in

