elmex® talk

THEMA #4:
Frühkindliche Kariesprävention

Warum Nachputzen wichtiger ist als Perfektion

Ein Beitrag von Lynn Haagensen

DISCLAIMER: Die nachfolgenden Aussagen dienen ausschließlich der allgemeinen fachlichen Einordnung evidenzbasierter Maßnahmen der Kariesprävention im Kindes- und Jugendalter. Sämtliche Ausführungen beziehen sich auf wissenschaftlich etablierte Präventionskonzepte sowie auf Fluoridgele als allgemeine Wirkstoffkategorie. Es erfolgt ausdrücklich keine Empfehlung, Bewerbung oder Bevorzugung bestimmter Hersteller, Marken oder einzelner Produkte. Weder Dr. med. dent. Christian Rath noch der gemeinnützige Verein für Zahnhygiene e.V. sprechen produktspezifische Empfehlungen aus oder unterstützen konkrete Handelspräparate.

[ZAHNHYGIENE DENTAL GUIDE]

Milchzähne sind nicht nur eine „Übergangslösung", sondern wichtig für Kauen, Sprache und die Entwicklung des bleibenden Gebisses. Umso entscheidender ist eine frühzeitige Kariesprävention. Die größte Herausforderung liegt dabei oft nicht im Wissen, sondern in der konsequenten Umsetzung im Alltag. Warum konsequentes Nachputzen und fluoridbasierte Präventionskonzepte dabei eine zentrale Rolle spielen, erklärt Zahnarzt Dr. med. dent. Christian Rath, Geschäftsführer des gemeinnützigen Vereins für Zahnhygiene e.V., im Interview.

** Der Beitrag stammt von Dr. med. dent. Christian Rath und spiegelt nicht die Meinung der Redaktion wider.*

Herr Dr. Rath, Sie erreichen mit Ihrer Präventionsarbeit Tausende Kinder in Kitas und Schulen. Welche Bedeutung hat frühzeitige Kariesprophylaxe heute?

Frühzeitige Kariesprophylaxe ist von großer Bedeutung und wirkt weit über die Mundgesundheit hinaus. Milchzähne sind keineswegs nur eine Übergangslösung, sondern wichtig für Ernährung, Sprache und die Entwicklung des bleibenden Gebisses. Die eigentliche Herausforderung für eine gelungene Prävention liegt im Alltag. Morgens fehlt oft die Zeit, abends sind alle müde. Genau dann wird das Zähneputzen schnell zur Belastung. Deshalb setzen wir im gemeinnützigen Verein für Zahnhygiene e.V. seit Jahrzehnten auf einfache und klare Routinen: Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen. Das „Plus" steht für das wichtige Nachputzen durch die Eltern. Entscheidend ist weniger Perfektion als Konsequenz.

© privat



Zahnarzt Dr. med. dent. Christian Rath, Geschäftsführer gemeinnütziger Verein für Zahnhygiene e.V.

Infos zur Person



© N Felix/peopleimages.com – stock.adobe.com

Trotz vieler Aufklärungsangebote sehen Sie täglich Kinder mit Karies. Warum wird Prävention im Alltag oft nicht konsequent umgesetzt?

Viele Eltern wissen heute, wie wichtig Zahnpflege ist. Dennoch gelingt die Umsetzung im Alltag oft nicht konsequent. Ein häufiger Grund ist, dass Kinder zu früh die Verantwortung übernehmen sollen. Tatsächlich können Kinder ihre Zähne meist erst mit acht bis neun Jahren wirklich gründlich selbst putzen. Bis dahin bleibt das Nachputzen durch die Eltern unverzichtbar.

Im Praxisalltag erleben wir häufig, dass genau das schwierig wird. Hinter Aussagen wie „Er putzt einfach nicht" steckt oft Überforderung. Prävention bedeutet vor allem Verlässlichkeit. Genau diese Regelmäßigkeit ist im Familienalltag oft die größte Herausforderung.

Fluorid gilt als zentraler Baustein der Kariesprävention. Welche Rolle spielen hochdosierte Fluoridgele und wann empfehlen Sie deren Anwendung?

Die tägliche Anwendung fluoridierter Zahnpasta bildet die Grundlage jeder Kariesprävention. Sie stärkt den Zahnschmelz und schützt vor Karies. Ergänzend können hochdosierte Fluoridgele die Kariesprävention wirksam unterstützen und die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes zusätzlich erhöhen. Insbesondere bei Kindern mit erhöhtem Kariesrisiko. Wir empfehlen die Anwendung ab etwa dem sechsten Lebensjahr einmal pro Woche, idealerweise als feste Routine. Fluoridgele können sowohl zu Hause als auch im Rahmen der Gruppenprophylaxe eingesetzt werden. Entscheidend ist jedoch die regelmäßige Anwendung. Prävention funktioniert am besten im Zusammenspiel mehrerer Maßnahmen: fluoridierte Zahnpasta, konsequentes Nachputzen und ergänzende Fluoridanwendungen.

Welche Rolle spielen Eltern und Praxisteam für den langfristigen Präventionserfolg?

Eltern und Praxisteam arbeiten zusammen. Die wichtigste Rolle spielen jedoch die Eltern. Sie sichern die tägliche Zahnpflege und das Nachputzen. Das Praxisteam unterstützt durch Kontrollen, Motivation und Prophylaxeangebote. Der entscheidende Unterschied entsteht aber im Alltag zu Hause. Wenn Zahnpflege zur festen Routine wird, sind gesunde Zähne bis ins Erwachsenenalter realistisch erreichbar. ■

* Der Beitrag stammt von Dr. med. dent. Christian Rath und spiegelt nicht die Meinung der Redaktion wider.

top-tipps

Zweimal täglich mit fluoridierter Zahnpasta putzen.

Feste Zahnputzroutinen mit spezieller Zahnpasta für Kinder und einem Hochfluoridierungsgel etablieren.

Bis etwa zum neunten Lebensjahr nachputzen.



© CP GABA

Ein neues Zahnputzmärchen motiviert Kinder spielerisch, die empfohlene Zahnputzdauer von zwei Minuten einzuhalten: Ein hilfreicher Tipp für kleine Patient/-innen!

Hier gehts zum Video.