

Kinderprophylaxe von Anfang an

Teil 1: Grundlagen einer gesunden Zahnentwicklung und Prophylaxe

Mit dem Schutz der Milchzähne kann bekanntlich nicht früh genug begonnen werden, am besten schon vor dem Zahndurchbruch. Die Verantwortung liegt in der Hand der Eltern, die über eine richtige Mund- und Zahnpflege aufgeklärt sein sollten.

Dr. med. dent. Jutta Tschoppe/Innsbruck, Österreich, Prof. Dr. med. dent. Dr. h.c. Andrej M. Kielbassa/Krems, Österreich,
Dr. med. dent. Peter Tschoppe/Innsbruck, Österreich

■ Das Ziel der präventionsorientierten Zahnheilkunde ist die Erhaltung der Gesundheit der Zähne und des Zahnhalteapparates von frühester Kindheit an. Gleichzeitig sollen Wechselwirkungen zwischen Munderkrankungen und Allgemeinerkrankungen des Körpers verhindert werden. Zahnärztliche präventionsorientierte Maßnahmen ermöglichen es, Munderkrankungen u. a. im Sinn der Karies vorzubeugen. Dies zeigen Forschungsergebnisse aus den letzten Jahrzehnten: So ist beispielsweise der Kariesbefall von zwölfjährigen Kindern seit 1989 um bis zu 69 % zurückgegangen.^{7,8}

Karies entsteht durch das Zusammenwirken von kariesauslösenden Mikroorganismen (Plaque), unzureichender Mundhygiene und Fehlernährung (häufige Aufnahme von Zucker).³ Neben diesen Hauptfaktoren gibt es zahlreiche zusätzliche Einflüsse, welche die Kariesentstehung und Kariesprogression begünstigen. Auf der Grundlage dieser Kenntnisse ist es heute möglich, durch unterschiedliche Maßnahmen die Karies zu verhindern oder bereits bestehende, wenig ausgeprägte Kariesläsionen zum Stillstand zu bringen.⁶

Die Mundgesundheit werdender Eltern

Das Befinden der Mutter während der Schwangerschaft wirkt sich auf das Gedeihen des Kindes im Bauch der Mutter aus. Dies gilt auch für die Entwicklung der Milchzähne, die bereits in der sechsten bis achten Schwangerschaftswoche beginnt. So beeinflusst die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft den Aufbau der Zähne und die Widerstandsfähigkeit der Zahnhartsubstanz des Kindes. Schwangere sollten aus diesem Grund besonders kalzium-, eisen- und phosphathaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Darüber hinaus weisen klinische Studien darauf hin, dass die Mundgesundheit der werdenden Mutter einen unmittelbaren Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf sowie die Entwicklung des Kindes haben kann. Aktuelle Studien zufolge erhöhen Entzündungen der Gingiva, die nicht behandelt werden und in eine Parodontitis übergehen, bei Schwangeren das Risiko einer Frühgeburt in Verbindung mit geringem Geburtsgewicht um mehr als das Siebenfache.⁶

Diese Zusammenhänge verdeutlichen, dass die Gesundheit unserer Mundhöhle in enger Wechselwirkung mit der Gesundheit des gesamten Körpers steht; so reagiert

die Mundhöhle während einer Schwangerschaft auch besonders sensibel auf die Veränderungen des Körpers. Um rechtzeitig und effektiv vorzubeugen, sollten bei einer Schwangeren zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt werden, und zwar im ersten und zweiten Drittel der Schwangerschaft. Darüber hinaus empfiehlt es sich, eine professionelle Zahnreinigung durchzuführen. Am sinnvollsten wäre es natürlich, wenn die notwendige Prophylaxe schon vor einer geplanten Schwangerschaft erfolgt.

Nach aktuellem Verständnis ist die Karieserkrankung im weitesten Sinne eine Infektionskrankheit, deren Keime von den Eltern oder anderen Bezugspersonen auf das Kind übertragen werden können. Hierdurch steigt das Risiko für das Kind, frühzeitig an Karies zu erkranken. Aus diesem Grund ist eine gründliche Zahnpflege enger Bezugspersonen, insbesondere aber der Mutter, schon in den Monaten der Schwangerschaft und auch danach besonders wichtig.²

Milchzahndurchbruch: Zeit großer Veränderungen!

Etwas mit sechs Monaten bekommen Kinder ihren ersten Zahn. Meistens brechen als Erstes die mittleren unteren Schneidezähne durch, kurze Zeit später die beiden mittleren oberen Schneidezähne. Die übrigen Zähne des Milchgebisses folgen in den nächsten 20 Monaten, bis im Alter von circa zweieinhalb Jahren alle Milchzähne vorhanden sind (Tab. 1).

Durchbrechender Milchzahn	Durchbruchszeitraum
mittlere untere Schneidezähne	6 bis 8 Monate
mittlere obere Schneidezähne	8 bis 10 Monate
seitliche Schneidezähne	10 bis 14 Monate
erste Milchmolaren	14 bis 18 Monate
Milchbackenzähne	18 bis 24 Monate
zweite Milchmolaren	24 bis 30 Monate

Tab. 1: Die angegebene Milchzahndurchbruchsfolge und -zeit sind Durchschnittswerte, individuell können diese erheblich variieren.



We care for healthy smiles

Ihr Spezialist für

Professionelle Mundhygiene



TePe Interdentalbürsten

- schonend – kunststoffummantelter Draht bei allen Größen
- individuell – Auswahl aus breit gefächertem Sortiment
- effektiv – raumfüllende Reinigung der Zahnzwischenräume



Abb. 1: Auswahl handelsüblicher Beißringe aus Silikon mit integriertem Kühlkissen; ein Beißring unterstützt das Kaubedürfnis des Babys und hilft den Zähnen beim Durchbruch durch das Zahnfleisch.

Während der Zeit des Zahndurchbruchs reagieren einige Kinder mit vielfältigen Symptomen auf diese große Veränderung: Sie haben meist nur wenig Appetit, weinen häufiger, möchten nicht schlafen und sind generell unruhig. Um den Druckschmerz zu lindern, stecken zahnende Babys alles in den Mund was greifbar ist. Dabei werden Schmutz und Bakterien aufgenommen, die auch zu Fieber und Durchfall führen können; letztere Symptome stehen nur indirekt mit dem Zahnen im Zusammenhang. Darüber hinaus wird durch die Kauversuche die Speichelproduktion angeregt; das Kind beginnt zu sabbern, was zu Reizungen der Gesichtshaut und zu Hautausschlägen führen kann. Das Kaubedürfnis des Babys sollte unterstützt werden, da es den Zahnungsvorgang beschleunigt. Am besten eignen sich hierfür Beißringe (Abb. 1).

Das Milchgebiss ist nicht nur ein großer Schritt in der Entwicklung des Kindes, Milchzähne erfüllen auch wichtige Funktionen. Sie dienen der Nahrungsaufnahme, sind ausschlaggebend für die körperliche und emotionale Gesundheit des Kindes sowie für die Entwicklung der Sprache, der Kiefer und des Schädels. Der Bewegungsreiz beim Kauen regt das Kieferwachstum an und die Zähne sind Voraussetzung dafür, dass Laute korrekt geformt werden können. Des Weiteren bilden Milchzähne eine wichtige Grundlage zur Vorbereitung sowie als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Die nachfolgenden Zähne orientieren sich in ihrer Stellung an ihren Vorgängern. Entsprechend nachteilig wirkt sich ein frühzeitiger Milchzahnverlust auf die Gesundheit und die Zahnstellung der bleibenden Zähne aus. So manche kieferorthopädische Behandlung könnte durch ein intaktes kariesfreies Milchgebiss erspart bleiben.

Die vielfältigen Aufgaben des Milchgebisses zeigen, wie wichtig die richtige Prävention ist: Bereits die ersten Zähne sollten gut gepflegt werden und darauf geachtet, dass sie gesund bleiben.⁷

ANZEIGE

FINDEN STATT SUCHEN.

ZWP online

www.zwp-online.info

Früh übt sich: Schon der erste Milchzahn will gepflegt werden!

Zahnpflege von Anfang an ist die wichtigste Maßnahme, damit die Zähne gesund und schön bleiben. Aus diesem Grund sollten Babys so früh wie möglich mit einer eigenen Kinderzahnbürste vertraut gemacht werden.

Eltern sollten mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnen, Zähne und Zahnfleisch ihres Kindes zweimal täglich (morgens und abends) mit einer speziellen Babyzahnbürste vorsichtig zu reinigen, auf jeden Fall aber abends vor dem Schlafengehen. Hierbei sollte am Abend eine höchstens erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahncreme (maximal 500 ppm Fluorid) verwendet werden. Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Milchzähne zweimal täglich (morgens und abends) mit einer fluoridhaltigen Kinderzahncreme geputzt werden.⁴

Neben der Vorbeugung von Karies und Zahnfleischentzündungen erreicht man damit eine frühzeitige Gewöhnung des Kindes an die alltägliche Zahnpflege. Aus dieser Gewohnheit entwickelt sich eine Selbstverständlichkeit für das ganze Leben.



Abb. 2: Zähne putzen macht Spaß: Kinder sollten sich beim Zähneputzen im Badezimmerspiegel sehen können, das motiviert und steigert so die Effektivität der Zahnreinigung.

Etwa ab dem dritten Lebensjahr werden Kinder mit den ersten eigenen Putzversuchen beginnen und zunehmend versuchen, das Zähneputzen nachzuahmen und selbst zu übernehmen (Abb. 2). Die ersten eigenen Putzversuche der Kinder sind noch recht unbeholfen – die manuelle Geschicklichkeit entwickelt sich erst mit den Jahren. Eltern sollten ihre Kinder zum selbstständigen Zähneputzen ermutigen und ihnen mit viel Geduld beibringen, sich selbst die Zähne zu putzen. Anfänglich ist es aufgrund der noch etwas „ungeschickten“ Handhabung der Zahnbürste nicht so wichtig, dass Kinder eine bestimmte Putztechnik anwenden. Erst im Kindergartenalter von ca. drei Jahren sollten sie das Zähneputzen nach der KAI-Methode lernen: zuerst

die Kauflächen, dann die Außenflächen, zum Schluss die Innenflächen.

Das Einüben geeigneter und altersgerechter Mundhygienemaßnahmen ist wichtig, wobei sich die Zahnputztechnik an den altersgemäßen, intellektuellen und manuellen Fähigkeiten der Kinder orientieren sollte. Die KAI-Zahnputzsystematik hat sich ausgesprochen bewährt und ist deshalb ideal für Kinder geeignet, weil sie den entwicklungsabhängigen Fähigkeiten der Kinder angepasst werden kann. Dadurch können sich Kinder altersgerecht eine systematische Zahnputztechnik erarbeiten, die später nahtlos in die Erwachsenen-Zahnputztechnik (Bass-Technik) überleitet.¹

Doch auch wenn Kinder in diesem Alter schon selbstständig ihre Zähne putzen, ist die Geschicklichkeit noch nicht so weit entwickelt, um die Zähne von allen Seiten sauber zu putzen. Aus diesem Grund bleibt die eigentliche Zahnreinigung bis zum Ende der Grundschulzeit Aufgabe der Eltern. Sie sollten grundsätzlich abends vor dem Schlafengehen alle Zähne nachputzen, bis das Kind selbst zur gründlichen Mundhygiene fähig ist; dieser Zeitpunkt ist erreicht, wenn das Grundschulkind flüssig Schreibrschrift schreiben kann.

Für den Aufbau von guten Zahnputzgewohnheiten kommt es vor allem auf Regelmäßigkeit und die alltägliche Routine an. Ziel einer regelmäßigen Zahnputzroutine durch das Kleinkind ist, nach und nach den Umgang mit den Zahnputzwerkzeugen zu üben, schrittweise die erforderlichen Bewegungsabläufe mit der Zahnbürste zu trainieren sowie zu lernen, wann es Zeit zum Zähneputzen ist. Bis zum Grundschulalter haben Kinder die tägliche Routine gefestigt – beste Voraussetzungen, dass die Zahnpflegegewohnheiten auch kritische Lebensabschnitte wie die Pubertät überdauern.

Zusammenfassung

Milchzähne brechen als gesunde Zähne in die Mundhöhle durch und das Ziel sollte es ein, diese bis zum Zahnwechsel gesund zu erhalten. Denn bereits Milchzähne leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit: Sie dienen als Platzhalter der bleibenden Zähne und tragen entscheidend zur Entwicklung von Gebiss und Kiefer sowie der Sprache bei. Außerdem werden sie zur Nahrungszerkleinerung benötigt und unterstützen das Wohlbefinden des Kindes. ■



KONTAKT

Dr. Jutta Tschoppe, M.Sc. Kieferorthopädie

Zahn & Mensch

Privatordination für interdisziplinäre Zahnmedizin

Innrain 6, 6020 Innsbruck, Österreich

Tel.: +43 512 580894

E-Mail: mail@zahnundmensch.at

Web: www.zahnundmensch.at



CLEANext technology



CLEANext Griffe

>

Die perfekte Mischung zwischen den handgefertigten Deppeleer Instrumenten und einen richtig ergonomischen, 100% hermetischen Griff.



www.deppeler.ch