

# Die richtige Mund- und Zahnpflege von Anfang an

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.

Dr. med. Vanêssa de Moura Sieber/Lörrach

■ 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 Verhinderung von Karies ist neben einer adäquaten Ernährung (keine Saugerflaschen nach dem ersten Lebensjahr) die lokale Anwendung von Fluorid in Form von Kinderzahn-pasta. Eine frühe Kariesprävention liegt in Deutschland in den Händen der Kinderärzte, da die Kinder dem Zahnarzt meist erst spät 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. 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 einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta (500 ppm) z. B. elmex Kinderzahn-pasta geputzt werden. Um eine genaue Dosierung der Zahnpasta-menge zu erzielen, erleichtert eine Markierung im Borstenfeld der Lernzahnbürste z. B. von elmex die zahn-ärztlich empfohlene Menge. Wichtig ist, dass eine Kinderzahn-pasta nicht zu süßschmeckt, um die Kleinkinder nicht zum Naschen zu verleiten. Ab dem zweiten Geburtstag ist es erforderlich, dass die Eltern den Kleinkindern zweimal täglich die Zähne mit Kinderzahn-pasta putzen. Im dritten Lebensjahr beginnen die Kleinkinder selbst mit ersten eigenen Putzversuchen. Dabei handelt es sich aber in erster Linie um das Halten der Lernzahn-bürste und das Beibehalten des täglichen Zahnputz-rituals. Eine gründliche Entfernung der Zahnbeläge im Milchgebiss wird weiterhin nur durch die Eltern erreicht. Im Kindergartenalter lernen die Kinder das Zähneputzen in der Gruppe mit der KAI-Methode – Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen. Allerdings wird damit keine Plaquefreiheit gewährleistet. Auch hier müssen die Eltern zu Hause weiterhin sorgfältig die Zahnbeläge im Milchgebiss durch Zähneputzen entfernen.



Sobald im sechsten Lebensjahr der erste neue bleibende Zahn des Kindes durchbricht, verändern sich die Verhältnisse im Mund. Damit auch die neuen bleibenden Zähne von Anfang an richtig gepflegt werden, sollen die Eltern dieser Altersgruppe weiterhin die Mundhygiene ihrer Kinder täglich betreuen und die Kinderzähne anschließend putzen. Ab dem sechsten Geburtstag ändern sich zusätzlich die Anforderungen an die Zahnpasta. Ein höherer Fluoridgehalt von 1.000 bis 1.500 ppm wird notwendig, um den neuen bleibenden Zähnen einen ausreichenden Kariesschutz zu bieten.

## Fazit

Die Milchzähne brechen als gesunde Zähne in die Mundhöhle durch. Ziel ist es, sie bis zum Zahnwechsel gesund zu erhalten, weil sie zum Wohlbefinden des Kindes beitragen. Darüber hinaus werden sie zur Nahrungszerkleinerung und zur Lautbildung der Sprache benötigt, und sie dienen als Platzhalter für die neuen bleibenden Zähne. Mundhygiene beginnt daher mit dem ersten Milchzahn und der Verantwortung der Eltern, die über eine richtige Mund- und Zahnpflege und eine zahn-gesunde Ernährung aufgeklärt werden müssen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.gaba-dent.de](http://www.gaba-dent.de). ■

## KONTAKT

**Kinderärztin Dr. med. Vanêssa de Moura Sieber**  
 Berner Weg 7  
 79539 Lörrach

# ZWP online

Das neue Nachrichtenportal  
für die gesamte Dentalbranche



- Täglich aktuelle News
- Wissenschaftliche Beiträge
- Firmen- und Produktfinder
- Eventkalender
- Aus- und Weiterbildung
- Kammern und Verbände
- Zahnarzt- und Laborsuche
- Patienteninformationen
- Praxismanagement

# www.zwp-online.info

unsere neuesten Partner:

