

Kinderzahnheilkunde

Die Voraussetzungen für die Zahn- und Mundgesundheit eines Menschen werden bereits in den ersten Lebensmonaten geschaffen. Schon das Stillen hat für die Kiefer- und Zahnentwicklung des Kindes eine zentrale Bedeutung

Eltern sollten auf eigene Zahngesundheit achten

Der Grundstein für die Mundgesundheit des Kindes kann durch eine gezielte Kontrolle und Vorsorge bei den Eltern schon in der Schwangerschaft gelegt werden. Bakterien, die Karies verursachen, werden erst durch den Speichel der Eltern auf das Kleinkind übertragen. Die Speichel- und damit auch die Bakterien-Übertragung kann etwa über einen abgeleckten Schnuller, den Löffel beim Abschmecken der Nahrung oder beim Küssen des Kindes erfolgen. Dieses Übertragungsrisiko gilt es zu reduzieren. Deshalb ist es wichtig, dass die Zähne und das Zahnfleisch der Eltern gesund sind und Bakterien wenig Nährboden bieten. Besonders sollten werdende Mütter auf ihre Mundgesundheit achten. Denn aufgrund der hormonellen Ausnahmesituation sind Frauen in der Schwangerschaft anfälliger für Entzündungen des Zahnfleisches. Zwei zahnärztliche Vorsorge-Untersuchungen sind deshalb für Schwangere zu empfehlen.

Stillen unterstützt die Zahngesundheit

Das Stillen hat nicht nur für die Ernährung des Kindes eine zentrale Bedeutung. Es hat auch einen positiven Einfluss auf die Zahngesundheit des Kindes: Durch das Saugen werden Kiefer, Lippen, Zunge sowie die übrige Kopf- und Halsmuskulatur gekräftigt. Darüber hinaus strengt das Stillen das Kind auf natürliche Weise an, so dass es müde wird und zufrieden einschläft. Der Körperkontakt beruhigt das Kind.

Mütter, die nicht stillen, sollten darauf achten, kieferformende Sauger zu verwenden und die Saugeröffnung nicht zu erweitern, so dass das Kind sich beim Saugen auch weiter anstrengen muss. Außerdem sollten Saugerflaschen nicht zum Nuckeln gegeben und nur ungesüßte Getränke verwendet werden.

Karies vorbeugen schon beim ersten Zahn

Sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, ist eine Kariesvorbeugung sinnvoll. Zudem sind regelmäßige Zahnarztbesuche wichtig. Die ersten Zähne lassen sich etwa ab dem sechsten Lebensmonat in der Mitte des Unterkiefers sehen. Die Eltern sollten in dieser Phase die Milchzähne ihres Kindes einmal am Tag mit einer kleinen, weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (500 ppm [=0,05%] Fluorid) reinigen. Die Menge der verwendeten Kinderzahnpaste sollte höchstens erbsengroß sein, weil Kleinkinder einen Großteil der Paste verschlucken. Um das Herunterschlucken nicht zu fördern, sollte die Zahnpaste keinen Frucht- oder Bonbongeschmack haben.

Fluoride schützen die Zähne

Die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpaste ist wichtig, weil Fluorid in puncto Kariesvorbeugung zwei wichtige Eigenschaften aufweist:

Fluorid beschleunigt die Wiedereinlagerung von Mineralien in den Zahnschmelz (Remineralisation). Dies kann eine beginnende Karies sogar rückgängig machen.

Fluorid verbessert die Säureresistenz des Zahnschmelzes und verhindert damit das Herauslösen von Mineralien (Demineralisation)

Richtige Ernährung fördert Zahngesundheit

In der Phase der ersten Zahndurchbrüche ist die Ernährung besonders wichtig für die Zahngesundheit des Kindes. Unbedingt zu vermeiden sind gesüßte Getränke in Saugerflaschen aus Kunststoff, die längere Zeit die Zähne umspülen. Viele Fruchtsäfte enthalten neben Fruchtzucker, der die Zähne schädigt, auch Säuren, die ebenfalls die Zähne angreifen können. Dies kann zur Ausdünnung des an sich sehr widerstandsfähigen Zahnschmelzes führen.

Daher sollte man Folgendes beachten:

Saugerflaschen nicht zur Beruhigung und als ständige Begleiter geben

Schnabeltassen und Trinkhilfen nur kurze Zeit verwenden

ab dem zwölften Monat Getränke nur noch in Tassen anbieten

kohlensäurereduziertes Mineralwasser, Leitungswasser oder ungesüßten Tee zu Trinken geben

Frühzeitig und regelmäßig zum Zahnarzt

Die Kontaktaufnahme mit dem Zahnarzt sollte bereits während der Schwangerschaft erfolgen. Der Zahnarzt wird der werdenden Mutter in einem Beratungsgespräch wertvolle Tipps für die Zahn- und Mundgesundheit des Kindes geben. In der Schwangerschaft stehen für die werdende Mutter in der Regel ohnehin zwei Vorsorge-Untersuchungen auf dem Programm. Und je besser die Zahn- und Mundgesundheit der Eltern ist, desto geringer ist das Risiko, in den ersten Lebensmonaten Karies verursachende Bakterien auf das Kind zu übertragen

Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne ist auch die erste zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Denn ab diesem Zeitpunkt ist die Ansteckung des Kindes mit Karies auslösenden Bakterien nicht mehr rückgängig zu machen. Diese Bakterien produzieren nach dem Genuss zuckerhaltiger Nahrungsmittel Säure, die die Zahnschmelz anläßt und Karies verursachen kann. Um eine frühkindliche Karies zu vermeiden, ist mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne daher auch eine Früherkennungsuntersuchung durch den Zahnarzt wichtig. Auch mit der Zahnpflege sollten Eltern bei ihrem Kind bereits in dieser Phase beginnen.

Vorsorge kann Karies und Zahnfleischerkrankungen verhindern

Ab dem zweiten Lebensjahr sollten die Milchzähne, die bis zu diesem Zeitpunkt fast alle durchgebrochen sind, zweimal am Tag geputzt werden. Außer der Vorbeugung von Karies und Zahnfleischentzündungen, kann sich das Kind so frühzeitig an die tägliche Mundhygiene gewöhnen. Allerdings sollten die Eltern das Zähneputzen bei Kleinkindern überwachen und bis zum Schulalter die Zähne ihres Kindes nachputzen.

Durch eine systematische Vorsorge lassen sich Karies und Zahnfleischerkrankungen vermeiden. Dies ist besonders bei Milchzähnen von großer Bedeutung. Werden zudem Zahnfehlstellungen früh erkannt, ist in den meisten Fällen auch eine aufwändige Behandlung in späteren Jahren nicht notwendig.

Durch frühzeitige und regelmäßige Untersuchungen kann bereits der Ausbruch von Erkrankungen des Zahns und des Zahnfleischs vermieden werden. Außerdem tragen regelmäßige Kontrolluntersuchungen dazu bei, dass das Kind den Besuch beim Zahnarzt positiv erlebt und sich an die Atmosphäre der Zahnarztpraxis gewöhnt.

Ab dem dritten Lebensjahr sollten die zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen halbjährig erfolgen. Der Zahnarzt kann bei den ersten Untersuchungen zudem Abweichungen der Zahnstellung erkennen. Aufgrund bestimmter Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten in der Familie des Kindes bzw. einer Kariesfrüherkennung kann er auch auf ein erhöhtes Kariesrisiko beim Kind schließen.

Das dritte Lebensjahr leitet auch eine Phase ein, in der das Kind Abstand vom Lutschen an Daumen, Fingern oder Schnuller nehmen sollte. Die Gefahr, dass es in der Folge zu bleibenden Zahnstellungsfehlern, etwa dem offenen Biss kommt, ist groß. In dieser Phase ist viel Geduld und Lob seitens der Eltern notwendig. Sollte sich das Kind trotzdem das Lutschen oder Nuckeln nicht abgewöhnen, können Zahnarzt oder Kinderarzt Unterstützung leisten.

Elektrische Zahnpflege bei Kindern

Für Kinder ab drei Jahren eignen sich auch spezielle elektrische Kinderzahnbürsten im kindgerechten Design, die die Milchzähne durch eine oszillierend-rotierende Putztechnik schonend und effektiv reinigen. Der Bürstenkopf ist dem Kindermund angepasst und weist verkürzte und extra weiche Borsten zur besseren Erreichbarkeit der Zähne und für eine sanfte, gründliche Plaque-Entfernung auf. Zudem sind moderne Kinderzahnbürsten mit einem Melodie-Timer ausgestattet, der hilft, die empfohlene Mindestputzzeit von zwei Minuten spielerisch einzuhalten und der dem Kind signalisiert, wann es vom Ober- zum Unterkiefer wechseln soll.

Elektrische Kinderzahnbürsten sind hilfreich, um Kinder schon zu einem frühen Zeitpunkt spielerisch an eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege heranzuführen. Überdies erleichtern sie auch den Eltern das Nachputzen der Zähne ihrer Kinder bis zum Grundschulalter.

Milchgebiss erfüllt wichtige Funktionen

Das Milchgebiss ist im Alter von zweieinhalb Jahren in der Regel vollständig. Es besteht aus 20 Zähnen: Schneide-, Eck- und Backenzähne. Außer für das Abbeißen und Zerkleinern der Nahrung ist das Milchgebiss wichtig für die Sprachbildung. Und es erfüllt eine wichtige Platzhalterfunktion für das bleibende Gebiss. Deshalb kommt dessen Gesunderhaltung und Pflege eine besondere Bedeutung zu.

Zusätzliche Prophylaxe mit Fluoriden

Zusätzlichen Schutz bietet eine individuell dosierte Kariesprophylaxe mit Fluoriden. Eine solche Prophylaxe macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Säuren.

Fluoride sind Spurenelemente, die für Knochen und Zähne notwendig sind. Fluoride sind von Natur aus in Wasser und Nahrungsmitteln enthalten. Sinnvoll ergänzt werden sie durch Fluoridzahnpaste, fluoridiertes Speisesalz, Fluoridlacke und -gelee sowie gegebenenfalls bei Kindern mit hohem Kariesrisiko durch Fluoridtabletten.

Über die richtige Fluoridanwendung sollte auf jeden Fall ein Zahnarzt beraten.

Die KAI-Putztechnik

Für die Zahn- und Mundgesundheit bei Kindern, wie auch bei Erwachsenen, ist nicht nur die regelmäßige Zahnreinigung wichtig, sondern auch die richtige Putztechnik. Im Alter von drei Jahren sollte das spielerische Zähneputzen weiterentwickelt werden. Besonders bewährt hat sich die so genannte KAI-Zahnputztechnik, damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden. Nach dieser Technik werden zunächst die Kauflächen, dann die Außenflächen zum Schluss die Innenflächen geputzt:

K = Kauflächen (Hin- und Herbewegung)

A = Außenflächen (kreisende Bewegung)

I = Innenflächen (Auswischen)

Für die Pflege der einzelnen Zahnflächen der Milchzähne sind kreisende Bewegungen für Kinder besonders gut geeignet. Die Kinder lernen dies am besten, wenn sie den Eltern bei der eigenen Zahnpflege zusehen und ihnen das richtige Zähneputzen nachahmen. Dabei sollten die Eltern darauf achten, dass sich das Kind beim Zähneputzen im Spiegel ansehen kann, weil es so die Putzbewegungen unter der Anleitung der Eltern besser umsetzen kann. Aufgrund der begrenzten manuellen Möglichkeiten des Kindes sollten Milchzähne sowie durchbrechende bleibende Zähne bis zur Einschulung durch die Eltern nachgeputzt werden. Vor allem die Backenzähne können von den Kindern alleine nur unzureichend gereinigt werden. Zusätzlich empfiehlt sich ab dem Kindergartenalter vor allem im Seitenzahnbereich die zweimal wöchentliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Dafür sind mittlerweile bunte Zahnseidenhalter im Handel erhältlich.

Das Zähneputzen sollte möglichst nach jeder Mahlzeit erfolgen, auf jeden Fall aber nach dem Genuss von zuckerhaltigen Süßigkeiten. Besonders wichtig ist das Zähneputzen vor dem Schlafengehen. Der anschließende Konsum von Getränken (Säfte [auch verdünnt], Milch, Eistees etc.) als Einschlafhilfe ist unbedingt zu vermeiden. Eltern sollten versuchen, die Nahrungsaufnahme zu steuern und mit dem Zähneputzen zu kombinieren – dies kann das Zahnputz-Verhalten für ein ganzes Leben prägen.

Ausgewogene Ernährung ist wichtig

Die Ernährungsgewohnheiten spielen eine wesentliche Rolle insbesondere bei der Entstehung von Karies. Gerade bei Kindern stehen Süßigkeiten hoch im Kurs. Sie schaden am wenigsten, wenn sie zu den Hauptmahlzeiten konsumiert und im Anschluss die Zähne geputzt werden. Dies sollten Eltern ihren Kindern früh vermitteln. Denn das häufige Naschen von Süßigkeiten über den Tag verteilt stellt die höchste Gefahr bei der Entwicklung von Karies dar.

Generell sollte darauf geachtet werden, dass sich Kinder ausgewogen mit ausreichend Mineralien und Vitaminen aus naturbelassenen, vollwertigen Lebensmitteln ernähren. Dies fördert nicht nur die körperliche Entwicklung des Kindes, sondern ist auch gut für die Zähne. Mit Zucker gesüßte Speisen und Getränke bedeuten immer eine Gefahr für die Zähne. Sehr ungünstig ist eine Kombination von säurehaltigen und gesüßten Getränken, zum Beispiel so genannte Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden und Cola-Getränke. Diese Getränke können schon allein durch den eigenen Säuregehalt die Zahnhartsubstanz auflösen.

Zucker kann sich in vielen Nahrungsmitteln verstecken. Er kommt beispielsweise in Limonade, Fruchtsaftgetränken, Ketchup, Gummibärchen, Kartoffelchips und natürlich in vielen Süßwaren vor. Dabei ist zu beachten, dass die Häufigkeit des Verzehrs von Süßigkeiten schädlich für die Zähne ist, und nicht die einmalige Menge.

Es gibt heutzutage Süßwaren, die süß schmecken, aber trotzdem zahnfreundlich sind, weil sie keinen Zucker enthalten. Diese Süßigkeiten sind teilweise mit dem „Zahnmännchen mit Schirm“ auf der Verpackung gekennzeichnet und bieten eine Alternative zu den herkömmlichen Süßigkeiten. Achtung: Auch Süßigkeiten aus dem Reformhaus oder aus Bio-Läden enthalten Zucker, meistens Rohr- und Fruchtzucker.

Beim Zahnwechsel besonders auf Mundhygiene achten

Mit der Entwicklungsstufe vom Kindergarten- zum Schulkind erfolgt der Zahnwechsel: Die Milchzähne werden von den bleibenden Zähnen abgelöst. Der erste bleibende Backenzahn, der so genannte Sechsjahrmolar, bricht meistens unbemerkt hinter den Milchbackenzähnen durch. Aufgrund seiner langen Durchbruchphase ist dieser Zahn besonders gefährdet, da er mit der Zahnbürste nur schwer hinter den Milchzähnen zu erreichen ist. In dieser Phase sind zahnärztliche Kontrolluntersuchungen besonders wichtig. Der Zahnarzt kann auch Tipps zum Reinigen der schwer erreichbaren, durchbrechenden Backenzähne geben. Oft hilft es etwa, die Zahnbürste quer anzusetzen. In diesem Lebensalter werden die Weichen für die spätere Mundgesundheit gestellt.

Gerade in dieser wichtigen Periode sollten Eltern und Erzieher das tägliche Zähneputzen des Kindes weiter unterstützen und kontrollieren. Obwohl das Kind immer mehr Selbstständigkeit erlangt, ist die Zahnputztechnik erst im späten Grundschulalter so ausgereift, dass Eltern nur noch auf die Regelmäßigkeit und Gründlichkeit achten müssen. Mit dem Einschulungsalter sollte auch der Wechsel zu einer Erwachsenenzahnpaste erfolgen die einen Fluoridgehalt von 0,1 Prozent oder 1000 ppm (maximal 1500 ppm) aufweist. Die halbjährigen zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen werden weiter beibehalten.