

Häufig gestellte Fragen!

Wird Karies vererbt?

Nein, Karies ist nicht angeboren. Kariesbakterien sind bei Neugeborenen nicht vorhanden.

Wenn das erste Zahnchen wächst, wird durch den Speichelaustausch (Küssen, Schnuller anfeuchten, Breilöffel probieren) von Eltern oder anderen Personen die Karies verursachenden Bakterien auf den Säugling übertragen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass alle betreuenden Personen, durch eine gute Zahnpflege und gesunde Zähne dafür sorgen, dass möglichst wenige Keime übertragen werden.

Wann sollte man seinem Kind das Lutschen am Daumen oder Schnuller abgewöhnen?

Kaufen sie nur kiefergerechte Sauger oder Schnuller, natürlich nur wenn ihr Kind daran gewöhnt ist. Der Saugkörper sollte dann möglichst flach und kurz sein, nicht rund oder ballonförmig. Im zweiten Lebensjahr sollte das Lutschen am Daumen oder Schnuller abgewöhnt werden, damit sich der Kiefer nicht verformt. Sonst können Lispeln und ständiges atmen durch den Mund, häufige Erkältungen und Ohrentzündungen, die Folge sein.

Sollte das Kind im dritten oder vierten Lebensjahr noch am Schnuller oder Daumen lutschen, sind Kieferverformungen, Fehlfunktionen der Zunge und Sprechstörungen die Folgen. Das Lutschen sollte jetzt unbedingt abgewöhnt werden.

Oft hilft eine sogenannte Mundvorhofplatte, die sie beim Zahnarzt erhalten. Sie stärkt die Lippenmuskulatur und beseitigt Fehlfunktionen der Zunge. Dadurch können Kieferverformungen ausheilen.

Wie gehe ich richtig mit der Nuckelflasche um?

Nur im ersten Lebensjahr sollten sie ihrem Kind die Saugerflasche geben. Füllen sie auf keinem Fall Fruchtsäfte oder gesüßte Kindertees ein, besonders in der Nacht nicht!! Wasser ist der ideale Durstlöcher!

Überlassen sie ihrem Kind die Flasche nicht als „Einschlafhilfe“. Halten sie die Flasche stets selbst und nicht zur Selbstbedienung.

Das Saugerloch sollte auf keinem Fall vergrößert werden. Babys brauchen die Anstrengung beim Saugen! Ein zu großes Loch wird unbewusst mit der Zunge verschlossen, damit nicht zu viel Flüssigkeit kommt. Das Kind lernt dadurch eine falsche Zungenlage beim Schlucken. Wenn später die Schneidezähne da sind, wird diese Lage beibehalten. Die Zunge drückt beim Schlucken gegen die Zähne, bis sie schief stehen.

Welche Getränke und woraus sollte mein Kind trinken?

Gewöhnen sie Ihr Kind daran, am besten Wasser zu trinken – auch im Kindergarten. Zuckerhaltige Getränke sollten nur selten konsumiert werden. Vorsicht auch vor Getränken, die Säuren enthalten, z.B. Eistees, Isogetränke, Cola und Fruchtsäfte. Sie ätzen die Zähne an und können bei häufigem Verzehr den Zahnschmelz schädigen. Saft sollte deshalb nur stark verdünnt getrunken werden.

Ab dem 1. Lebensjahr lassen sie ihr Kind aus Bechern oder Tassen trinken, nicht mehr aus der Nuckelflasche oder Schnabeltasse. Meiden sie auch Flaschen mit Saugventilen, z.B. Radlerflaschen. Daran nuckeln Kinder zwar gern aber das Getränk umspült die Zähne besonders lange und intensiv.

Abends nach dem Essen sollte ihr Kind nur noch (Mineral-) Wasser trinken, weil nachts wenig schützender Speichel fließt und die Zähne deshalb anfälliger sind.

Was verstehe ich unter zahngesunder Ernährung?

Für die Zähne und den ganzen Körper ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung von der Geburt bis zum Erwachsenenalter sehr wichtig. Empfehlenswert sind Obst, rohes Gemüse und Vollkornprodukte, denn sie erhalten viele Nährstoffe, die ein Kind zur bestmöglichen Entwicklung braucht. Speisen die kräftig gekaut werden müssen, sind gut für Zähne und Zahnfleisch. Durch intensives kauen entsteht ein höherer Speichelfluss, der die Zähne spült und dadurch Zähne reinigt und das Zahnfleisch schützt.

Nach dem 1. Lebensjahr können Kinder am normalen Familienessen teilnehmen. Spezielle „Kinderlebensmittel“, für die viel Werbung gemacht wird, enthalten oft sehr viel Zucker und sind dadurch Zahnschädigend. Achten sie auf Fremdworte für Zucker wie Saccharose, Fructose, Glukose, Maltose oder Laktose in der Zutatenliste.

Geben sie Süßigkeiten nicht als Belohnung, sonst bekommt Süßes ein zu positives Image. Zucker schadet den Zähnen besonders wenn er zu häufig konsumiert wird, der Zahn kann sich dann zwischendurch nicht wieder erholen. Empfehlenswert ist es, einmal am Tag eine „Naschzeit“ zuzulassen. Achten sie auch auf Abläufe in den Kindereinrichtungen (Zähneputzen nach dem Frühstück, Getränke u.s.w.).

Warum sind Milchzähne so wichtig?

Ein Kind hat in der Regel 20 Milchzähne, einige von ihnen müssen bis zum 12. Lebensjahr als Platzhalter für die bleibenden Zähne funktionieren und aus diesem Grund wichtig für die Entwicklung der Kiefer und Zahnstellung im bleibenden Gebiss.

Kinder brauchen gesunde Zähne, denn sie sind für das Beißen, Kauen sowie die Sprachentwicklung wichtig.

Kariöse Milchzähne müssen unbedingt behandelt werden, denn ein Milchzahn mit Karies ist ein Reservoir für Bakterien, die die Mundgesundheit und die der nachrückenden Zähne gefährden.

Wie kann ich mein Kind an die tägliche Zahnpflege heranführen?

Bevor die ersten Zähnchen da sind, beginnen sie vorsichtig den Kieferkamm zu massieren, dann gewöhnt sich ihr Kind früh an die Zahnpflege.

Putzen sie schon die ersten Zähnchen gründlich von allen Seiten täglich. Am besten abends mit einer weichen Kinderzahnbürste (kleiner Bürstenkopf) und einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Das Kind kann dabei im Arm liegen oder im Kinderstuhl sitzen.

Kinder sind bis zum Grundschulalter noch nicht motorisch in der Lage für eine gründliche Entfernung des Zahnbelages zu sorgen. Deshalb putzen sie ihrem Kind die Zähne. Etwa ab

dem 3. Lebensjahr sollte ihr Kind nach dem Essen das Zähneputzen üben. Es ist wichtig, dass ihr Kind das regelmäßige und systematische Zähneputzen trainiert.

Welche Zahnputztechnik ist für mein Kind am besten geeignet?

Das Erlernen einer wirksamen Zahnputztechnik dauert bis zum Grundschulalter. Üben sie mit ihrem Kind daher regelmäßig die **KAI- Zahnputztechnik**.

K für Kauflächen der Backenzähne – hin und her putzen

A für Außenflächen der Zähne – in kreisenden Bewegungen putzen

I für Innenflächen der Zähne – vom Zahnfleisch zum Zahn ausfegen

Wichtig ist, dass ihr Kind regelmäßig die Zähne putzt!

Welche Zahnbürste und Zahnpasta ist für mein Kind am besten geeignet?

Es gibt unterschiedliche Zahnbürsten für Kinder in allen Altersstufen. Der Bürstenkopf sollte auf jeden Fall klein sein und abgerundete Borsten haben. Ihr Zahnarzt oder die Prophylaxefachkraft kann ihnen bei der richtigen Auswahl helfen. Ob Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste: Generell sind beide Varianten für die Zahnpflege gut geeignet. Sie sollten die Zahnbürste alle 2 bis 3 Monate austauschen.

Ab dem 2. Lebensjahr sollte Kinderzahnpasta mit wenig Fluorid (500 ppm Fluorid), Angabe finden sie auf der Zahnpasta Tube oder der Verpackung) Die Zahnpasta sollte nicht süß, sondern neutral schmecken. Eine erbsengroße Menge reicht jeweils aus.

Welcher Fluoridschutz ist der geeignete für mein Kind?

Fluorid kommt als natürlicher Bestandteil in pflanzlichen und tierischen Lebewesen, sowie im menschlichen Körper vor. Über die Nahrung, Trinkwasser und über die Luft nimmt der Mensch in geringen Mengen Fluorid auf. Darum gilt Fluorid als lebensnotwendiges Spurenelement zum Knochen- und Zahnaufbau.

Vom 1. bis 6. Lebensjahr sollte Kinderzahnpasta mit wenig Fluorid (500 ppm bzw. 0,05% Fluorid), die Angabe finden sie auf der Zahnpasta-Tube oder Verpackung) benutzt werden. Die Zahnpasta sollte nicht süß sondern neutral schmecken. Eine erbsengroße Menge reicht jeweils aus.

Verwenden sie Speisesalz mit Fluorid zum Kochen, es schützt die Zähne schon beim Essen. Sollte ihr Kinderarzt Fluoridtabletten verordnet haben, verzichten sie auf fluoridiertes Speisesalz.

Nach dem 6. Lebensjahr empfiehlt es sich auf eine Erwachsenenzahnpasta mit höherem Fluoridgehalt (1000 bis 1500 ppm) umzusteigen. Vielen Kindern ist der Geschmack der Erwachsenen-Zahnpasten zu scharf. Probieren sie mit ihrem Kind aus, welche es mag. Bei erhöhtem Kariesrisiko sollte ihr Kind ab dem 6. Lebensjahr zusätzlich einmal die Woche Fluoridgelee zum Zähneputzen auftragen. Der Schaum sollte mindestens zwei Minuten einwirken.

Wann sollte mein Kind das erste Mal zum Zahnarzt?

Nehmen sie Ihr Kind so früh wie möglich zu ihren zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen mit. Es sollte die Zahnarztpraxis angstfrei kennen lernen, bevor vielleicht eine Behandlung nötig wird. Ab einem Alter von 3 Jahren sind meistens schon alle Milchzähne vorhanden. Ihr Zahnarzt kann dann ein persönliches Kariesrisiko ihres Kindes ermitteln und sie gezielt beraten. Bei erhöhtem Kariesrisiko können die Zähne zusätzlich mit Fluoridlack widerstandsfähig gemacht werden. Lassen sie ihr Kind zweimal jährlich untersuchen.

Die bleibenden Backenzähne wachsen bei Kindern im sechsten Lebensjahr und müssen ein ganzes Leben halten. Die bleibenden Zähne können beim Zahnarzt versiegelt werden. Als Schutz wird flüssiger Kunststoff auf den Zahn geträufelt und anschließend gehärtet. Der Kunststoff verschließt die Rillen und es können sich keine Bakterien mehr einnisten.