Kinderzahnheilkunde

Karies ist immer noch in fast „aller Munde“, obwohl sie vermeidbar wäre, wenn die Aufklärung über Ernährung, Mundhygiene, Fluoride und Fissurenversiegelung weiter verbreitet wäre.

Schon in der Schwangerschaft kann man auf die Zahngesundheit des Kindes Einfluss nehmen. Karies ist kein Schicksal, das vererbt wird. Karies kann auch von Eltern auf Säuglinge und Kleinkinder übertragen werden, zum Beispiel durch Benützung des selben Besteckteils. Gute zahnärztliche Versorgung und Prophylaxe der Eltern helfen mit, die Ansteckung der Kinder zu vermeiden.

Eine Vermeidung der frühkindlichen Karies kann man auch durch das Weglassen von zuckerhältigen Fruchtsäften und Tees in Saugerflaschen erreichen.

In der Mundhygiene stellen die Eltern eine wichtige Vorbildfunktion dar. Sehen Kinder, dass die Eltern regelmäßig Zähne putzen, akzeptieren sie dies als eine „Norm“. Konsequenz der Eltern ist besonders gefragt. Zähne putzen sollte ab dem ersten Zahn begonnen werden. Ab dem Kindergartenalter sind elektrische Zahnbürsten grundsätzlich genauso geeignet wie Handzahnbürsten. Eltern müssen aber bis zum 8. Lebensjahr mithelfen.

Zur Gabe von Fluortabletten besteht derzeit kein einheitliches Schema. Die derzeitige Empfehlung ist das zweimal tägliche Einbürsten von fluoridhältiger Kinderzahnpasta.

Zu guter Letzt kann noch die Fissurenversiegelung als Kariesprophylaxe dienen, bei Kindern mit erhöhtem Kariesrisiko oder bei sehr tiefem und zerfurchtem Fissurenrelief.

Richtiges Zähneputzen

Spülen Sie den Mund gründlich mit Wasser aus, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Frische Speisereste und Rückstände von sauren Getränken werden so schon vor der eigentlichen Reinigung entfernt.

Beginnen Sie das Zähneputzen immer mit leicht kreisenden Bewegungen, ausgehend von den Außenflächen der Schneidezähne.

Zu Beachten: Bei Gebrauch einer elektrischen Zahnbürste sind keine kreisenden Bewegungen notwendig. Sie sollten allerdings darauf achten, dass Sie die Zahnbürste im richtigen Winkel am Zahnfleischrand ansetzen und nicht zu starken Druck auf die Zähne ausüben.

Schritt 1: Setzen Sie die Zahnbürste schräg in einem 45° Winkel so am Zahnfleischrand an, sodass die Borsten sowohl am Schneidezahn als auch am Zahnfleisch aufliegen.

Schritt 2: Als nächstes werden die Kauflächen der Backenzähne mit kreisenden Bewegungen gebürstet.

Schritt 3: Danach erfolgt die Reinigung der Zahninnenflächen von Ober- und Unterkiefer mit gleicher Technik: Leicht kreisende Bewegungen zum Lösen und Entfernen der Zahnbeläge.

Schritt 4: Im Bereich der Schneidezähne werden die Innenflächen durch senkrechte Bewegungen der hochgestellten Zahnbürste gereinigt. Es ist wichtig, dass man immer vom Zahnfleisch weg bürstet.

Regelmäßiges Zähneputzen verhindert:

- Zahnfleischschwund
- Karies
- Zahnsteinbildung

Regelmäßiges Zähneputzen bringt:

- Frischen Atem
- Angenehmes Mundgefühl
- Strahlendes Lächeln

Zusätzliche Tipps:

- Verwenden Sie Zahnseide und Mundspülung bei jedem Zahnputzvorgang.
- Wechseln Sie regelmäßig Ihre Zahnbürste.
- Gehen Sie zweimal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle.