



Elterninformationen der DGKJ

GESUNDE ZÄHNE FÜR MEIN KIND

» WIE KANN ICH DIE ZÄHNE MEINES KINDES SCHÜTZEN?

» WIE PFLEGE ICH DIE MILCHZÄHNE UND BLEIBENDEN ZÄHNE MEINES KINDES OPTIMAL?



WIE KANN ICH DIE ZÄHNE MEINES KINDES SCHÜTZEN?

Maßvoller Umgang mit Zucker

Die meisten Kindertees und Säfte (auch mit dem Hinweis „ohne Zuckerzusatz“) sowie Milch und Muttermilch enthalten Zucker. Kariesbakterien bilden aus Zucker Säure, die den Zahnschmelz auflöst und die Zähne faulen lässt. Zuckerhaltige Lebensmittel (auch Honig) sollten aus diesem Grund nicht oft und nicht lange im Mund bleiben.

Vermeidung einer Nuckelflaschenkaries

Wenn das Kind ständig eine Saft-, Tee- oder Milchflasche im Mund hat oder über Stunden an der Mutterbrust saugt, vor allem nachts, entsteht die sogenannte „Nuckelflaschenkaries“: Zunächst faulen die oberen Milchschneidezähne weg, danach alle anderen. Das Kind kann nicht mehr kauen, ist entsetzt und hat üblen Mundgeruch. Die bleibenden Zähne werden durch die faulen Milchzähne angesteckt.

Gestillte Kinder brauchen selten zusätzliche Flüssigkeit. Bei Durst werden sie gestillt. Aber auch Muttermilch begünstigt die Bildung von Karies. Sobald Ihr Kind Zähne hat, sollten Sie es nicht stundenlang stillen.

Der richtige Umgang mit der Flasche

- Durstige flaschenernährte Säuglinge trinken Wasser oder ungesüßten Tee.
- Ihr Kind erhält die Flasche nur auf dem Arm oder Schoß.
- Wenn Ihr Kind genug getrunken hat, nehmen Sie die Flasche weg und spülen diese gründlich.
- Eine Flasche zur Beruhigung oder zum Einschlafen und dauerndes Flaschennuckeln sind schädlich, egal, was die Flasche enthält.

Natürliche Reparatur

In den Stunden zwischen den Mahlzeiten repariert der Speichel den Zahnschmelz: Herausgelöste Mineralstoffe werden wieder in den Schmelz eingebaut („Remineralisation“).

Schädlich ist es, wenn Kinder ständig etwas essen, lutschen oder knabbern. Wir nennen dies „grasen“. Der Speichel wird dann weggespült und kann die Zähne nicht mehr reparieren. Damit die Zähne gesund bleiben, sollte Ihr Kind in einzelnen Mahlzeiten ernährt werden, es soll speisen und nicht „grasen“. Mit etwa einem halben Jahr können Sie Ihr Kind allmählich an Einzelmahlzeiten gewöhnen und für längere Pausen zwischen den Mahlzeiten sorgen.

Die Bedeutung von Mineralstoffen und Vitaminen für die Zahngesundheit

Calcium, Phosphat, Fluorid und andere Mineralstoffe sind wichtige Bausteine von Knochen und Zähnen. **Die meisten Mineralstoffe sind in Muttermilch und Säuglingsnahrungen ausreichend enthalten.** In Deutschland ist – von wenigen Gebieten abgesehen – der Fluoridgehalt im Trinkwasser für eine optimale Zahngesundheit aber zu gering.

Vitamin D wird für die Aufnahme von **Calcium** aus dem Darm und für den Einbau in den Knochen gebraucht. Der Körper kann Vitamin D selbst bilden, wenn genug Sonnenlicht auf die Haut einwirkt. Bei Säuglingen reicht das unter unseren Klimabedingungen oft nicht aus.

Deshalb wird empfohlen, Säuglingen während ihres ersten Lebensjahres kleine Mengen Vitamin D (400 – 500 Einheiten pro Tag) zu geben, außerdem kleinste Mengen von **Fluorid** (in den ersten beiden Jahren täglich nur 0,25 mg), damit Knochen und Zahnschmelz gestärkt werden und sich optimal entwickeln. Fluorid vermindert das Kariesrisiko erheblich.

Nach dem ersten Lebensjahr und nach dem zweiten Lebenswinter erhalten die Kinder Fluoridtabletten ohne Vitamin D mindestens bis zum Alter von drei Jahren. Wenn in Ihrer Familie Fluorid-Speisesalz (mit Jod und Folsäure) verwendet wird, kann danach meist auf Fluoridtabletten verzichtet werden. Sprechen



Alter in Jahren	mg Fluorid pro Tag zusätzlich	Dosierung von Fluorid- tabletten
0 bis unter 2	0,25	
2 bis unter 4	0,5	
4 bis unter 6	0,75	
ab 6	1,0	

Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt darüber, wenn Sie wenig oder gar kein Fluorid-Salz verwenden. Ein Gramm Fluorid-Salz enthält nur 0,25 mg Fluorid.

WAS KANN ICH SELBST FÜR DIE ZAHNGESUNDHEIT MEINES KINDES TUN?

Karies ist ansteckend

Die Karies-Bakterien sitzen in kariösen Zähnen und im Zahnbelag. Die Bakterien werden von den Eltern bzw. Pflegepersonen auf das Kind übertragen. **Gehen Sie möglichst bald zu Ihrem Zahnarzt, lassen Sie Ihre Zähne untersuchen und ggf. in Ordnung bringen!** Verwenden Sie Zahnseide und putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer Fluoridzahnpaste (ca. 1500 ppm Fluorid¹)! Wenn ein Schnuller oder Löffel Ihres Kindes auf den Boden fällt, lecken Sie ihn nicht ab! Halten Sie immer Ersatz bereit. Nehmen Sie den Löffel Ihres Kindes nicht in den Mund! Zum Probieren benutzen Sie einen eigenen Löffel! **Auf diese Weise beugen Sie einer Ansteckung vor.**

WIE PFLEGE ICH DIE MILCHZÄHNE UND BLEIBENDEN ZÄHNE MEINES KINDES OPTIMAL?

Pflege der ersten Milchzähne

Schon das erste Zähnchen kann geputzt werden. Dafür verwenden Sie ein Wattestäbchen oder eine Säuglingszahnbürste und feuchten diese mit Wasser an. Zahnpaste wird in den ersten Jahren

überwiegend geschluckt. Kinder- und Jugendärzte raten daher von ihrer Verwendung in den ersten Lebensjahren ab. Zahnpaste ist ein kosmetisches Mittel und nicht für den regelmäßigen Verzehr geeignet.

Im 4. Jahr können viele Kinder die Zahnpaste schon zuverlässig ausspucken. Probieren Sie es einfach aus. Sobald Sie sicher sind, dass Ihr Kind die Zahnpaste nicht mehr schluckt, pflegen Sie die Zähne zweimal täglich mit einer Zahnpaste, die mindestens 1000 ppm Fluorid enthält.

Pflege der Zähne ab dem Schulalter

Ab dem 7. Lebensjahr sollten die Zähne zwei mal täglich mit Zahnbürste und einer Zahnpaste geputzt werden, die mindestens 1000 ppm Fluorid enthält. Lassen Sie sich die richtige Putztechnik in Ihrer Kinderzahnarztpraxis zeigen und putzen Sie so lange nach, bis Sie sicher sind, dass Ihr Kind die Putztechnik beherrscht. Die Zahnzwischenräume sollten mit Zahnseide gereinigt werden.



Viele Zahnärzte bieten Zahn-Versiegelungen an (mindestens 2 x jährlich) und empfehlen Fluorid-Gel-Anwendungen mit hohem Fluoridgehalt. Wenn sie professionell angewandt werden, bieten sie zusätzlichen Kariesschutz. Bei Kleinkindern ist Vorsicht geboten, da die Präparate auf keinen Fall geschluckt werden dürfen.

Suchen Sie im Rahmen der Vorsorge ab dem 30. Lebensmonat regelmäßig Ihren Kinderzahnarzt auf und stimmen Sie die Kariesvorbeugung auch mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt ab.

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder als Download unter der Internetadresse www.dgkj.de (Rubrik „Eltern“).



IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
**Deutschen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von der
**Deutschen Akademie für Kinder-
und Jugendmedizin (DAKJ)**
(Prof. Dr. med. Karl E. Bergmann, Berlin)

unter Mitwirkung von
Prof. Dr. med. Renate L. Bergmann, Berlin
(Geburtsmedizin der Charité – Universitätsmedizin)
Dr. med. dent. Christian Finke, Berlin
(Arbeitsbereich Kinderzahnheilkunde der Charité –
Universitätsmedizin)

in Zusammenarbeit mit dem
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Titelbild: kunstmanufaktur, Photocase.com
Bild Innenseite: Gina Sanders, Fotolia.com
© DGKJ 2008

¹ 1500 ppm = 1500 mg Fluorid pro Kilogramm Zahnpaste