

## **Wann lege ich den Grundstein für die Zahngesundheit meines Kindes?**

Mit etwas Vorsorge und Beachtung einiger Tipps können Sie Ihrem Kind viel Gutes tun:

### *Vorbereitung werdender Eltern*

Den Grundstein für die Zahngesundheit Ihres Kindes können beide Eltern bereits während der Schwangerschaft durch gezielte Kontrolle der eigenen Mundgesundheit legen. Keime, die Karies verursachen, können durch den eigenen Speichel auf das Baby übertragen werden (Ablecken des Schnullers oder Löffels beim Abschmecken, Küsse). Zudem sind werdende Mütter aufgrund der hormonellen Situation anfälliger für Zahnfleischentzündungen. Daher stehen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge in der Regel zwei Zahnuntersuchungen auf dem Programm.

### *Das Baby ist endlich da*

Stillen hat auch einen positiven Einfluss auf die Zahngesundheit: durch das Saugen werden Kiefer, Lippen und Zunge sowie die übrige Kopf- und Halsmuskulatur gekräftigt. Das Kind muss sich auf natürliche Weise beim Trinken anstrengen, so dass es müde wird und durch den engen Körperkontakt zufrieden einschläft. Mütter, die nicht stillen, sollten kieferformende Sauger verwenden und deren Öffnung nicht zu sehr erweitern, damit das Kind sich beim Saugen etwas anstrengen muss. Geben Sie Ihrem Kind nur ungesüßte Getränke (ungesüßte Tees, stilles Wasser) und auf keinen Fall die Flasche als Beruhigung zum Dauernuckeln.

### *Hurra – der erste Zahn*

Die ersten Zähne lassen sich ab dem 6. Monat im Unterkiefer blicken und kommen dann mit Nahrungsmitteln in Kontakt. Warum nicht ab dem 1. Zahn putzen? Bei sehr kleinen Kindern können Sie ein spezielles Schwämmchen oder feuchtes Läppchen verwenden. In der Folge sollten Sie die Zähne einmal täglich mit einer kleinen, weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste reinigen.

### *Wie geht es weiter?*

Im Laufe des 2. Lebensjahr sind fast alle Milchzähne durchgebrochen. Das Milchgebiss besteht aus 20 Zähnen. Neben der Nahrungszerkleinerung ist es für die Sprachbildung und als Platzhalterfunktion für das bleibende Gebiss sehr wichtig. Optimal ist es, die Zähne zwei- dreimal täglich zu putzen. Ihr Kind wird damit an eine tägliche Mundhygiene gewöhnt. Im Alter von drei Jahren können Sie das spielerische Zähneputzen mit der sog. „KA1-Putztechnik“ weiterentwickeln. Zunächst werden die Kau-, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen geputzt. Am besten kontrollieren Sie das Zähneputzen bis zum Schulalter, mitunter gilt es auch mal nachzuputzen. Ihr Zahnarzt kann Ihnen hierzu wertvolle Tipps geben.

### *Zahnwechsel*

Im Vorschulalter beginnt der Zahnwechsel. Meist unbemerkt bricht der erste bleibende Backenzahn, der sog. „Sechsjahrmolar“ hinter den Milchbackenzähnen durch. Jetzt werden weitere Weichen für die spätere Mundgesundheit gestellt.

### *Wann soll ich das 1. Mal mit meinem Kind zum Zahnarzt gehen?*

Kinder sind von Natur aus neugierig und offen für Neues. Nehmen Sie Ihr Kind sobald es die ersten Zähnen hat doch einfach mal zum spielerischen Kennenlernen der Praxis und des Teams mit. Nehmen Sie sich Zeit für dieses Ereignis. Lassen Sie Ihr Kind den Besuch als spannende, eigene Erfahrung erleben. Ein erster Blick in den Mund ohne weitere Eingriffe wird positiv von Ihrem Kind erlebt. Das gewonnene Vertrauen ist eine wichtige Basis für künftige angstfreie Besuche.

### *Halbjährliche Kontrollen ab dem 3. Lebensjahr*

Durch eine professionelle Vorsorge lassen sich Karies und Zahnfleischerkrankungen - und die damit verbundenen Eingriffe - vermeiden. Z. B. können kariesgefährdete Fissuren (Rillen oder Grübchen auf der Kaufläche) bei den Milchzähnen durch Einpinseln mit einem speziellen Lack versiegelt werden.

Wichtigstes Ziel ist, dem Kind zu helfen „es selbst zu tun“, d. h. ihm in spielerischer, kindgerechter Art die Notwendigkeit des Zähneputzens mit richtiger Putztechnik und regelmäßiger Kontrollen nahe zu bringen. Auch über die richtige Ernährung und Fluoridgaben wird mit den kleinen Patienten und deren Eltern gesprochen.

Dr. med. dent. Lars Albrecht

[www.zahnarzt-albrecht-weinheim.de](http://www.zahnarzt-albrecht-weinheim.de)

Weinheim aktuell Januar 2008