



Zahnärztin  
**Dr. Christiane Presenhuber**

### **Zahnpflege beginnt beim 1. Milchzahn:**

„Zweimal tägliche Mundhygiene ab dem ersten Milchzahn mit einer altersgerechten Zahnpasta, regelmäßige zahnärztliche Kontrollen und vernünftige Ernährung – bei Befolgung dieser einfachen Regeln ist Karies heute fast vermeidbar. Eltern sollten ihrem Kind zuliebe diese Chance nutzen!“.

### **Hier die wichtigsten Fakten, die alle Eltern kennen sollten!**

#### **- Schnuller und Besteck nicht abschlecken:**

Immer noch wissen viele Eltern nicht, dass Karies im Sinne einer Infektion übertragen werden kann und damit ansteckend ist. Das Abschlecken von Schnullern oder Essbesteck sollte unbedingt vermieden werden, da es besonders in den ersten eineinhalb Lebensjahren zu einer Ansteckung mit Kariesbakterien kommen kann. Eine eigene Zahnbüste für jedes Familienmitglied sollte selbstverständlich sein.

#### **- Zahnpflege ab dem ersten Milchzahn ist ein Muss:**

Die zweimal tägliche Zahnreinigung muss bereits mit dem Durchbruch des allerersten Milchzahns, das heißt bereits im Alter von sechs bis neun Monaten, beginnen. Zähne putzen soll zu einem täglichen Ritual werden, um sich spätere Konfrontationen zu ersparen!

#### **- Milchzähne müssen saniert werden:**

Einer der größten Irrtümer rund um die Kinderzahnpflege: Milchzähne fallen ohnehin aus und sind daher nicht wichtig. Tatsache ist jedoch: Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne. Gehen sie frühzeitig verloren, drohen Zahnfehlstellungen. Außerdem stecken kariöse Milchzähne im Laufe der Zeit auch die neuen Zähne an. Besonders die mit sechs Jahren bereits durchbrechenden ersten bleibenden Backenzähne werden meist rasch infiziert.

#### **- Nachputzen durch Eltern bis zum 10. (!!) Lebensjahr:**

Nur wenige Eltern wissen: Kinder können erst ab dem zehnten Geburtstag selbstständig Zähneputzen. Erst wenn ein Kind flüssig schreiben gelernt hat, ist seine Handmotorik ausgereift genug, um den gesamten Zahnbelag gründlich selbst zu entfernen. Nachputzen durch die Eltern ist daher länger nötig als die meisten glauben.

#### **- Zahngesunde Ernährung mit kleinen Tricks schmackhaft machen:**

Um Kindern eine ausgewogene, abwechslungsreiche und damit (zahn)gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, können Eltern es mit kleinen Tricks wie lustigen Gemüsegesichtern oder bunten Käse-Obst-Spießchen versuchen. Die meisten Kinder „kochen“ gerne – Eltern sollten Kinder daher in die Essens-Vorbereitungen mit einbeziehen. Kauintensive Nahrung wie z.B. ein „Scherzerl“ vom Schwarzbrot regt den Speichelfluss an und tut daher den Zähnen gut. Achtung auf versteckten Zucker in Tomatenketchup sowie in Limonaden oder Fruchtsäften! Wasser oder ungesüßter (Kinder)tee ist das bessere Getränk.



**- Zahngesund naschen:**

Eine Tafel Schokolade auf einmal schadet den Zähnen weniger als viele kleine Stückchen über den ganzen Tag verteilt. Wenn ein Kind naschen möchte, sollte es das daher im Rahmen einer Mahlzeit als „Nachspeise“ tun. Nach dem Naschen Zähneputzen nicht vergessen! Zuckerl oder Schlecker setzen die Zähne über einen langen Zeitraum permanent dem Zucker aus und sollten Kindern daher – wenn überhaupt – nur selten angeboten werden.

**- Positives Zahnarztlebnis:**

Der richtige Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch ist möglichst bald nach dem Durchbruch des ersten Milchzahns zu wählen. Wichtig sind ab dann regelmäßige, zwei mal jährliche Kontrollen. Die Zahnärztin/der Zahnarzt sollte sich ausreichend Zeit nehmen, um sich mit dem Kind zu beschäftigen und außerdem professionelle Mundhygiene bzw. Zahnprophylaxe anbieten. Tiefe Rillen und Furchen, die mit der Zahnbürste nur schwer zu erreichen sind, können vorbeugend mit Kunststoff-Lack versiegelt (Fissurenversiegelung) werden.

**- Zahnpflege für zwischendurch:**

Ideal wäre es für Kinder wie für Erwachsene, die Zähne nach jeder Mahlzeit zu putzen. Das ist im Alltag allerdings meist nur schwer umsetzbar. Wenn Zähneputzen nicht möglich ist, empfehlen Experten, Wasser nachzutrinken, um grobe Speisereste wegzuspülen. Auch zuckerfreier Kaugummi kann die Mundhygiene unterwegs sinnvoll ergänzen. Zahnkaries kann unterschiedliche Risikofaktoren haben. Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi neutralisiert die Plaquesäuren, die ein Risikofaktor bei der Entstehung von Zahnkaries sind.