

## **ZAHNGESUNDHEIT VON GEBURT AN**

**Seit 10 Jahren werden in Vorarlberg neben den Kindergarten- und Schulkinder auch die Wöchnerinnen in den Geburtenstationen aller Krankenhäuser von den Zahngesundheitserzieherinnen regelmäßig besucht.**

**Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg GmbH, erklärt, warum Zahngesundheit bereits mit der Geburt beginnt.**

**Normalerweise bekommen Kinder mit etwa 6 Monaten ihren ersten Zahn.**

**Warum sollte man auf gesunde Zähne aber schon ab der Geburt achten?**

**Bischof:** Schon von der 6. Schwangerschaftswoche an bilden sich die Milchzähne im Kieferknochen. Alle 20 Milchzahnkronen sind bei der Geburt bereits voll entwickelt. Sie stehen dicht gedrängt in dem kleinen Kiefer und sogar der bleibende große Backenzahn, der erst im 6. Lebensjahr durchbricht, entsteht schon vor der Geburt.

**Was sollten Eltern also von Geburt an tun?**

**Bischof:** Bereits im Säuglingsalter können sie dafür sorgen, dass sich der Kiefer richtig entwickelt. Säuglinge lutschen, nuckeln und saugen gerne. Stillen ist nicht nur das Beste für ihr Kind, es ist auch ein wichtiger Entwicklungsreiz für den wachsenden Kiefer, weil die Kaumuskulatur gestärkt wird.

**Was machen Frauen, für die Stillen nicht möglich ist?**

**Bischof:** Sie sollten unbedingt „kiefergerechte“, nicht zu große Flaschensauger verwenden. Und auch darauf achten, dass die Saugeröffnung nicht zu groß ist, damit das Kind richtig saugen muss. Auch die Schnuller sollten möglichst klein sein und bis längstens dem 2. Lebensjahr verwendet werden.

**Stimmt es, dass beim Füttern Kariesbakterien übertragen werden?**

**Bischof:** Karies entsteht durch Bakterien, die meist beim Füttern von der Mutter auf die Zähne des Kindes übertragen werden.

**Wie kann man sein Kind vor dieser Übertragung schützen?**

**Bischof:** Nehmen Sie nie den Sauger des Fläschchens oder den Löffel, mit dem das Kind isst, in den Mund. Dadurch können sie eine Ansiedlung von Karies erzeugenden Bakterien auf den Zähnen des Kindes verhindern.

**Dann dürfen Kinder aber auch nicht von der Jause ihrer Freunde abbeißen?**

**Bischof:** Vor allem in der Zeit nach dem Durchbruch des 1. Milchzahnes bis zum 3. Lebensjahr ist besondere Vorsicht geboten. Danach schützt die körpereigene Abwehr gegen die Ansiedelung neuer Bakterien.

**Wann soll man mit dem Zähneputzen beginnen?**

**Bischof:** Bereits mit dem Durchbruch des 1. Zahnes also etwa im 6. Lebensmonat sollte mit der regelmäßigen Zahnpflege begonnen werden.

### **Wie wird diese Zahnpflege am besten durchgeführt?**

**Bischof:** Sie sollte ein tägliches Ritual sein, am besten am Abend nach der letzten Mahlzeit. Nehmen sie sich Zeit dafür, halten sie das Kind im Arm, lassen sie es auf der Zahnbürste herumkauen, damit es sich spielerisch daran gewöhnen kann und verwenden Sie von Anfang an Kinderzahnpaste mit Fluorid.

### **Was passiert, wenn das Kind Zahnpaste verschluckt?**

**Bischof:** Selbst wenn das Kind den Großteil der Zahnpaste verschluckt kommt es zu keiner Gefährdung. Die so aufgenommene Menge Fluorid ist geringer als die in den Fluoridtabletten enthaltene.

### **Kann auf Fluoridtabletten gänzlich verzichtet werden?**

**Bischof:** Wenn die Zähne täglich ein- bis zweimal mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden, kann darauf verzichtet werden.

### **Welche Zahnputztechnik empfehlen Sie?**

**Bischof:** Die sogenannte Rot-Weiß-Technik ist einfach anzuwenden und sehr wirksam. Dabei werden die Zahnbeläge vom roten Zahnfleisch über den weißen Zahn von den Zähnen abgestreift. Die leichte Massage des Zahnfleisches empfinden viele Kinder gerade auch beim Durchbruch neuer Zähne als sehr angenehm.

### **Wie lange genügt es die Zähne nur 1x täglich zu reinigen?**

**Bischof:** Sobald wie möglich aber spätestens ab etwa dem 2. Lebensjahr sollten Speisereste nach jedem Essen entfernt und die Zähne am Abend gründlich gereinigt werden.

### **Wie motiviert man Kinder zum Zähneputzen?**

**Bischof:** Nichts ist so wichtig wie das Beispiel, das man selbst dem Kind gibt. Günstig ist es mit dem Kind gemeinsam die Zähne zu putzen. Grimassen schneiden und spielerisch mit dem Zähneputzen umgehen macht Spaß und ist um vieles erfolgreicher als Zwang.