Ein sauberer Zahn wird nicht krank.

Beim Zähneputzen ist das Nachputzen der Eltern das Wichtigste. Das Kind darf mit seiner Kinderzahnbürste selbst putzen – danach putzt ein Elternteil gründlich nach.

Man kann z.B. auch mit einer normalen, zweiten Zahnbürste nachputzen: Eine Erwachsenenzahnbürste (mit kurzem Kopf und weichen Borsten) liegt für die Eltern beim Nachputzen besser in der Hand. Auch mit einer elektrischen Zahnbürste kann man gründlich nachputzen. Für die Zahnzwischenräume sollte man einmal pro Tag vorsichtig Zahnseide benutzen. Etwas einfacher geht es mit Zahnseidesticks, bei denen ein kurzes Stück Zahnseide an einem Halter angebracht ist.

Nachputzen sollten die Eltern, bis das Kind 8 oder 9 Jahre alt ist, erst dann hat das Kind die manuelle Fähigkeit, das Zähneputzen selbst gründlich, routiniert und verantwortlich durchzuführen.
Geputzt wird morgens und abends mit einem Klecks fluoridierter Zahnpasta, da das Fluorid den Zahn zusätzlich härtet und ihn gegen Karies und Säureangriffe widerstandsfähiger macht.

Routinen und Rituale helfen – am Anfang kann das Nachputzen oder das Zähneputzen beim Kind anstrengend sein. Wenn es nicht mit Spaß geht, muss man das Ritual Zähneputzen trotzdem durchführen – dann wird es schnell besser.

Zahntipps – so bleiben die Zähne gesund

- Keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten
- Nur Wasser zum Trinken (keine Zusätze ins Wasser, auch kein Schuss Saft)
- Zweimal täglich fluoridierte Zahnpasta verwenden
- Gründlich nachputzen! – morgens und abends nach den Mahlzeiten
- Halbjährliche Kontrolle in der Zahnarztpraxis
- Früh anfangen mit zahnärztlichen Kontrollen, am besten, wenn die ersten Milchzähne da sind, so kann sich das Kind schmerzfrei und spielerisch an die zahnärztlichen Kontrollen gewöhnen
- Viele Kinderzahnarztpraxen bieten für etwas ältere Kinder eine halbjährliche Zahnreinigung an, bei der auch nochmal Zähneputzen geübt wird und alle Zähne gereinigt werden
- Nach besonders gutem Putzen kann man mit Zahnbelag-Färbetabletten (aus der Apotheke oder Drogerie) kontrollieren, ob man alles gut geputzt hat
- Für die Zahnzwischenräume regelmäßig Zahnseidesticks verwenden
- Ab dem 6. Lebensjahr 1x pro Woche Fluoridgelee anwenden, abends nach dem Zähneputzen einbürsten

Verein für Zahnhygiene e.V.
Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mund- und Zahnpflege
Liebigstraße 25
64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51/1 37 37-10
Fax 0 61 51/1 37 37-30
info@zahnhygiene.de
www.zahnhygiene.de

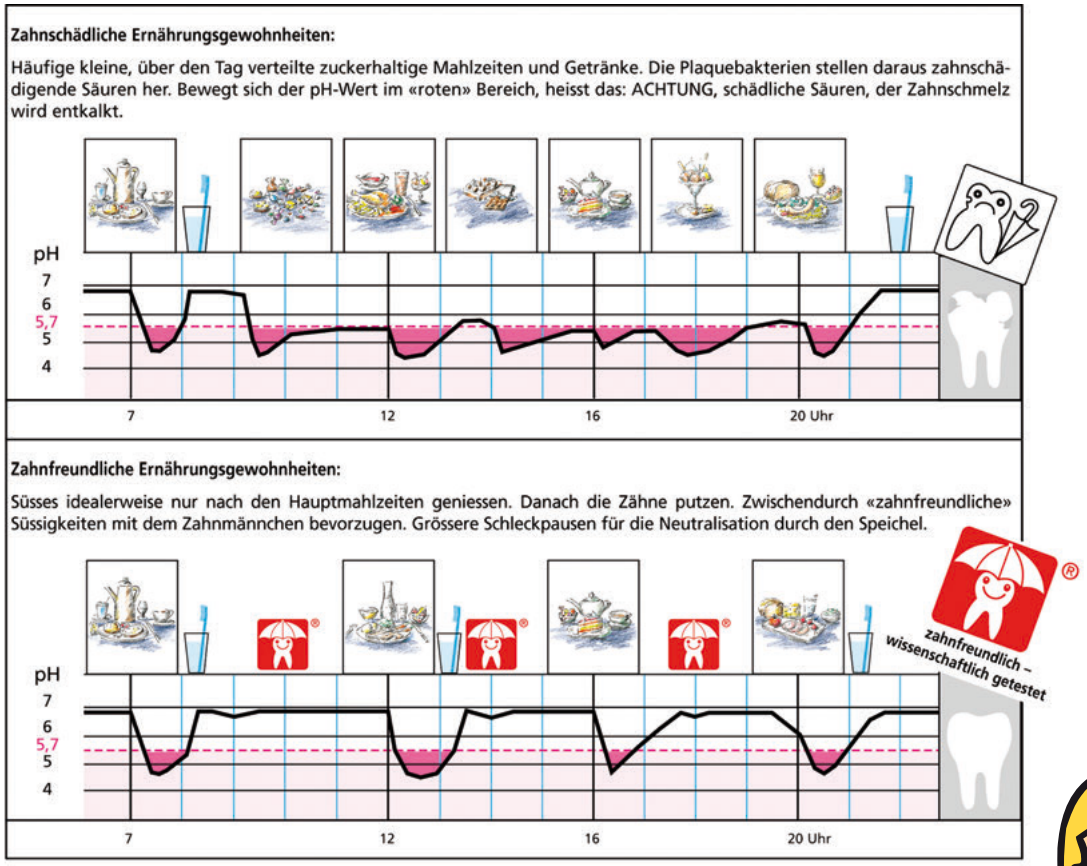
VEREIN für ZAHN HYGIENE e.V.

Wie man Kinder vor Karies bewahrt

Ein Informationsblatt für Eltern

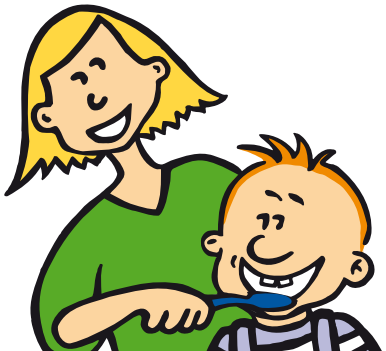
Mundbakterien + Zucker → Säuren → Karies

Bei jedem Menschen befinden sich in der Mundhöhle Milliarden von Bakterien. Kommen diese Kleinstlebewesen mit Zucker in Berührung, so erzeugen sie schon nach wenigen Sekunden Säuren, die den Zähnen schaden können.
Wiederholt sich der Säureangriff auf die Zähne häufig, wird zunächst der Zahnschmelz, danach das darunterliegende Zahnbein und schließlich der ganze Zahn zerstört. Außerdem produzieren die Mundbakterien aus Zucker eine Art „Klebstoff", mit dem zusammen sie die Plaque bilden – jenen fest anhaftenden, oft fast unsichtbaren Zahnbelag, in und unter dem die für die Zähne gefährliche Säurebildung erfolgt.



© Aktion Zahnfreundlich

Die Kurve stellt die Säurekonzentration auf der Zahnoberfläche dar. Solange die Kurve in der blauen Zone verläuft, ist keine oder wenig Säure vorhanden und die Zähne sind nicht gefährdet. Fällt die Kurve in die rote Zone, wird am Zahn zu viel Säure gebildet, so dass die Zahnsubstanzen entkalkt werden. Häufige Säureschübe führen im Laufe der Zeit zur Kariesbildung.



Möglichst selten Zucker!

Entscheidend für die Kariesentstehung ist, wie häufig die Zähne von Säuren angegriffen werden.
Viel Zucker, auf einmal verzehrt, ist deshalb für die Zähne weniger schädlich als geringere Mengen Zucker über den Tag verteilt. Daraus ergibt sich, dass die kleinen Zwischenmahlzeiten zwischen den regulären Mahlzeiten des Tages nicht aus zuckerhaltigen Süßigkeiten, Riegeln, Eis, Kuchen oder auch Frühstücksflakes bestehen sollten.
Dagegen sind die meisten Obstsorten (außer jedoch Bananen und getrocknete Früchte, die alle einen hohen Zuckeranteil haben und an den Zähnen kleben) günstig zu beurteilen. Auch Brot oder Brötchen mit Butter oder Margarine, Käse, Quark oder (magere) Wurst sowie die Getränke einfache Milch oder ungezuckerter Tee, Sprudel u.Ä. sind zu empfehlen.
Gezuckerte Getränke, wie Limonaden, Cola, Obstsäfte, Fruchtschorlen oder auch gesüßte Tees sind für Kinderzähne besonders gefährlich. Von „Natur aus zuckerfreie" Fruchtschorlen oder Säfte enthalten auch Zucker, den Mundbakterien zu Säuren umwandeln!
Wichtig ist, über den Tag nur Wasser (oder Mineralwasser) zu trinken. Saft oder Saftschorle (auch mit nur ganz wenig Saft) sollten höchstens nur zu den Hauptmahlzeiten, nach denen die Zähne von den Eltern gründlich nachgeputzt werden, getrunken werden.

Zahnfreundliche Süßigkeiten

Wer unbedingt zwischen den Mahlzeiten naschen will, sollte z u c k e r f r e i e Süßigkeiten bevorzugen, sie sind mit Zuckeraustauschstoffen wie Xylit, Sorbit, Isomalt u.Ä. gesüßt, schmecken aber „wie gezuckert".
Besonders günstig sind Süßigkeiten mit dem „Zahnmännchen"; sie sind garantiert wissenschaftlich getestet und als zahnfreundlich ausgezeichnet, da sie weder Karies noch sonstige Säureschäden an der Zahnoberfläche (Erosionen) verursachen. Die Bezeichnung „zuckerfrei" allein bedeutet nicht unbedingt, dass die Süßware auch zahnfreundlich ist.