

# GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



Gesundes



# Inhalt

Vorwort	3
Der beste Start für Mutter und Kind Zahngesund in der Schwangerschaft	4
Das neugeborene Kind Zahnpflege von Anfang an ...	5
Gesunde Milchzähne als Basis für ein zahngesundes Leben	7
Einfach, aber wirksam: 3 Goldene Regeln	8
Zahnärztliche Untersuchungen für den Eltern-Kind-Zuschuss	9
Zahnpass	9
Zahngesunde Ernährung des Kindes - "optimal versorgt und zahngesund"	10
Richtige Zahnputztechnik will gelernt sein – DIE KAI – METHODE	12
Zahnärztliche Empfehlungen für Ihr Kind ab dem 6. Geburtstag	15



## Vorwort

Gesunde Zähne sind keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis regelmäßiger Zahnpflege ab dem ersten Milchzahn. Diese frühe Sensibilisierung des Kindes bildet die Basis für die Entwicklung von Kompetenzen im Hinblick auf die tägliche Mundhygiene. Wesentliches Element dabei ist die Mitwirkung aller Bezugspersonen des Kindes, sowie die Einbeziehung des kindlichen Umfelds (Kindergarten, Schule, ...). Dem täglichen vorgelebten Umgang mit der Thematik Zahnpflege und damit insbesondere der Vorbildwirkung der Eltern und Bezugspersonen, kommt dabei eine besonders große Bedeutung zu.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie aktuelle, zahngesunde Empfehlungen von der Schwangerschaft bis zum Volksschulalter. Dieses Wissen soll Sie dabei unterstützen, Ihr Kind von Anfang an auf einem zahngesunden Weg zu begleiten.

Ein weiterer Schritt zu einem Gesunden Oberösterreich.

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander  
Landeshauptmann-Stellvertreterin  
Gesundheits- und Bildungsreferentin

Die Österreichische Gesundheitskasse setzt verstärkt auf Gesundheitsförderung und Prävention. Dazu zählen auch gesunde Zähne von Kindesbeinen an. Je früher auf richtige Ernährung, sorgfältiges Zähneputzen und regelmäßige Besuche beim Zahnarzt geachtet wird, desto weniger gesundheitliche Probleme treten später im Erwachsenenalter auf.

Ein Schwerpunkt des Gesamtpakets „... von Anfang an!“ der Österreichischen Gesundheitskasse liegt daher auf der Zahngesundheit von Müttern, Vätern, Säuglingen und Kleinkindern. Der Österreichischen Gesundheitskasse ist es besonders wichtig, Eltern und Kindern zu vermitteln, dass gesunde Zähne für die Entwicklung extrem bedeutend sind.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie nicht nur Tipps zu gesunder Ernährung. Es wird zudem anschaulich das richtige Zähneputzen mit der so genannten KAI-Methode beschrieben und erklärt, warum Eltern bei der Zahnpflege ihrer Sprösslinge so wichtig sind. Die Broschüre richtet sich an Mütter und Väter von Kindern bis zum zehnten Lebensjahr.

Die Tipps bieten eine sehr gute Basis, damit die Zähne Ihrer Familie gesund bleiben!

Ihre Österreichische Gesundheitskasse



# Der beste Start für Mutter und Kind Zahngesund in der Schwangerschaft



Kennen auch Sie die alte Weisheit:

„Jedes Kind kostet einen Zahn“?

Glücklicherweise sind wir heute in der Lage, umfangreiches Wissen zur Thematik der Mundgesundheit zu besitzen und mit entsprechenden Vorsorgemaßnahmen muss keine schwangere Frau mehr um ihre Zähne fürchten.

## Prophylaxe und zahnärztliche Kontrollen vor allem in der Schwangerschaft

Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett erfordern besondere Aufmerksamkeit bei der Zahnpflege. Die Auflockerung des Zahnfleisches in der Schwangerschaft macht es Bakterien leichter, sich anzusiedeln. Durch die hormonelle Umstellung erhöhen sich der Säuregehalt sowie die Menge des Speichels und dadurch wird die Kariesentwicklung begünstigt.

Eine professionelle Zahnreinigung ab Beginn der Schwangerschaft und eine Kontrolle beim Zahnarzt führen zur Verringerung des Risikos an Zahn- oder Zahnfleischerkrankungen zu leiden bzw. den Säugling mit Kariesbakterien anzustecken.

## Zahngesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Eine optimale Versorgung des heranwachsenden Babys mit allen wichtigen Nährstoffen schafft eine optimale Basis für eine gesunde Entwicklung. Wesentlich ist die ideale Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß. Der Energiebedarf steigt nicht im gleichen Maße wie der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen. Das früher viel propagierte „Essen für Zwei“ ist demnach überholt. Vielmehr sollten kauintensive und nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte sowie Fisch und mageres Fleisch Ihren Speiseplan ergänzen. Dies unterstützt beispielsweise die Versorgung mit Eisen, Folsäure, Jod und Kalzium, wovon der Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit erhöht ist.

1. Essen und trinken Sie zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke möglichst nur zu den Hauptmahlzeiten und halten Sie Ihre Zwischenmahlzeiten zuckerfrei. Beachten Sie dabei auch versteckte Zuckergehalte in Snacks wie z.B. Müsliriegeln, Frühstückscerealien, Honig, Fruchtjoghurts oder Fruchtsäften.
2. Kalziumreiche Lebensmittel härten den Zahnschmelz. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Käse, aber auch Brokkoli, Grünkohl, Fenchel und Nüsse stehen ganz oben auf der Hitliste. Mit kalzium- und fluoridreichem Mineralwasser liegen Sie bei der Getränkeauswahl richtig.
3. Karieshemmende Fluoride sind nicht nur in vielen Zahnpasten, sondern auch in fluoridiertem Speisesalz, Schwarz- und Grüntee, Vollkornprodukten, Seefisch, Mineral- und Trinkwasser sowie in roten Weintrauben enthalten.



## Das neugeborene Kind Zahnpflege von Anfang an ...

### Stillen

Die Zusammensetzung der Muttermilch ist genau dem Bedarf des Säuglings angepasst. Sie ist gut verträglich, leicht verdaulich und reich an hochwertigem Eiweiß. Weiters unterstützt das Saugen an der Brust die optimale Ausbildung des Kiefers, der Zahnstellung und die Kräftigung der Mundmuskulatur, was wiederum die Sprachentwicklung fördert und positiv beeinflusst.

### Karies ist ansteckend

Die Übertragung erfolgt durch an Karies erkrankte Personen. Über den Löffel („Verkosten“) oder den Schnuller (Benetzung mit mütterlichem/väterlichem Speichel) erfolgt die Infektion eines Kleinkindes mit den sogenannten „Kariesbakterien“. Ein gesundes und saniertes Gebiss der Eltern ist ein wichtiger Beitrag der Kariesvorbeugung beim Kind.

## Flaschen-/Nuckelkaries

Permanentes Saugen an Flaschen (Sauger, Trinkflasche mit Schnabel...) mit zuckerhaltigen Tees, Säften oder Milchnahrung führt zu einem ständigen Säureangriff auf die Zähne und somit zu frühkindlicher Karies. Bei ersten Anzeichen dieser Kariesform sollte das Fläschchen abgewöhnt und die/der Zahnärztin/Zahnarzt für ein Beratungsgespräch aufgesucht werden.

Wenn Fläschchen gegeben werden, dann möglichst nur zu den Mahlzeiten.

Kinder sollten sobald als möglich an das Trinken aus einem Becher gewöhnt werden. Bieten Sie Wasser in der Trinkflasche, im Becher oder Glas an. Nach dem abendlichen Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta ist im Hinblick auf eine nachhaltige Kariesvorbeugung auf Nahrungszufuhr und Getränke mit Zucker (natürlich oder zugesetzt) zu verzichten. Wasser kann immer angeboten werden.

## Schnuller- und Fläschchensauger

Die Schnuller- und Fläschchensaugerform sollte dem Kiefer angepasst, also anatomisch geformt sein, um Kieferverformungen und daraus resultierende Zahnfehlstellungen zu vermeiden.



- Bieten Sie Schnuller möglichst selten und kurz an.
- Achten Sie auf die anatomische Formung.

Geben Sie den Schnuller möglichst selten und kurz und nehmen Sie diesen nach dem Einschlafen aus dem Mund des Kindes. Je weniger der Schnuller verwendet wird, desto leichter ist er abzugewöhnen.

Die Löcher in den Flaschensaugern sind so klein wie möglich zu halten. Dadurch werden keine falschen Schluckmuster angewöhnt und die Zunge kann ihre Funktion als Kieferformer erfüllen.



Wenn Sie die Flasche verkehrt halten, dann sollte nicht mehr als ein Tropfen pro Sekunde herabfallen.



## Gesunde Milchzähne als Basis für ein zahngesundes Leben

### Die ersten Zähne

Die ersten Zähne beim Kind bedeuten gleichzeitig den Beginn der Mund- und Zahnpflege beim gestillten und nicht gestillten Kind.

Milchzähne benötigen zweimal am Tag eine vorsichtige Reinigung mit einer kleinen, weichen Kinderzahnbürste (kleiner Bürstenkopf, großer Griff). Die Verwendung einer fluoridierten Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm, erbsengroß) ist zumindest zweimal täglich in kleinen Mengen empfohlen. Vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr ist der Gebrauch einer fluoridierten Zahnpaste (Fluoridgehalt 1000ppm, erbsengroß) zweimal täglich angeraten.

### Fluorid – ein wirksamer Schutz für unsere Zähne

Wir nehmen Fluorid in geringen Mengen über unsere Nahrung auf. Durch das Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste wirkt das Fluorid lokal und bietet einen optimalen Schutz vor Karies.

Weitere Informationen: [www.kinderzahnmedizin.at](http://www.kinderzahnmedizin.at)

**Bis zur Vollendung des 10. Lebensjahres ist das Nachputzen durch die Eltern ganz wichtig!**

### Zahnärztliche Vorsorgetermine

Der erste Zahnarztbesuch wird innerhalb eines Jahres nach Durchbruch des ersten Milchzahns (rund um den ersten Geburtstag) und anschließend zwei Mal pro Jahr empfohlen. Durch diese frühzeitigen Kontrolltermine sammelt das Kind positive Eindrücke in der Zahnarztpraxis und der regelmäßige Besuch wird zur Routine.

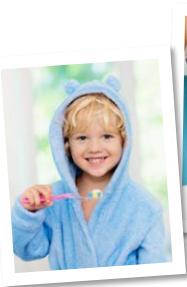
- Ab Durchbruch der Milchzähne täglich 2 x 2 Minuten Zähneputzen.
- Die Zahnpastamenge entspricht dem Fingernagel des kleinen Fingers.

# EINFACH, ABER WIRKSAM: 3 GOLDENE REGELN

2 x täglich Zähneputzen

2 x jährlich zum Zahnarzt

1 x den Mund mit Wasser ausspülen -  
nach jeder Mahlzeit!



3 Goldene Regeln  
für gesunde Zähne -  
ein Leben lang!





## Zahnärztliche Untersuchungen für den Eltern-Kind-Zuschuss

(Vorsorgeheft Land OÖ)

Das Land OÖ leistet seit Jahren einen Eltern-Kind-Zuschuss (ehemals Mutter-Kind-Zuschuss) für Eltern, die mit ihren Kindern die im Vorsorgeheft des Landes angeführten Untersuchungen und Impfungen absolvieren.

Das Vorsorgeheft erhalten Sie vom Kinderarzt/von der Kinderärztin oder vom Hausarzt/von der Hausärztin.

Es sind zwei zahnärztliche Grunduntersuchungen der Kinder verpflichtend für den Anspruch auf den Eltern-Kind-Zuschuss erforderlich. Der Zuschuss beträgt 405 Euro (aufgeteilt auf drei Raten zu je 135 Euro).

Die Untersuchungen sind zwischen dem 5. und 6. Geburtstag sowie zwischen dem 8. und 9. Geburtstag des Kindes durchzuführen und gelten für die Geburtenjahrgänge ab 1.1.2013.

Im Rahmen dieser Untersuchung erhalten Kinder mit erhöhtem Kariesrisiko einen Zahnpass. Kinder ohne erhöhtes Kariesrisiko bekommen einen Zahn-Terminpass (ohne Gutscheine).

## Zahnpass

Zahnpflege ist schon bei kleinen Kindern wichtig. Sie ist die Grundlage für gesunde Zähne für ein ganzes Leben lang. Der Zahnpass ist ein Angebot für in Oberösterreich wohnhafte Kinder von fünf bis 14 Jahren mit einem erhöhten Risiko, Karies (Zahnfäule) zu bekommen. Ob ein erhöhtes Kariesrisiko vorliegt, entscheidet der Zahnarzt bzw. die Zahnärztin.

### Der Zahnpass enthält:

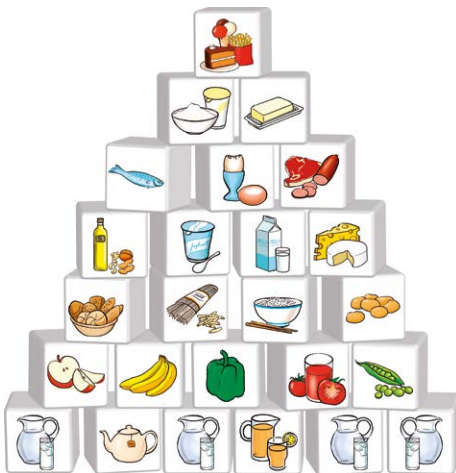
- Tipps zur richtigen Zahnpflege bei Kindern und
- Kostenlose Gutscheine im Wert von 800,- Euro für spezielle Behandlungen des Kindes beim Zahnarzt.

Damit soll Karies verhindert oder eingedämmt werden. Zu den Zahnpass-Behandlungen gehören z.B. Versiegelungen der Zähne, individuelle Zahnputzschulungen, Behandlung mit Fluorid etc. Die Gutscheine können bei bestimmten Zahnärzten eingelöst werden.

Weitere Informationen unter [www.gesundheitskasse.at/zahnpass](http://www.gesundheitskasse.at/zahnpass)

## Zahngesunde Ernährung des Kindes - "optimal versorgt und zahngesund"

1. Die Ernährungspyramide zeigt, wie's geht ...  
Zu empfehlen ist eine ausgewogene und kautensive Ernährung. Eine gute Mischung aus allen Lebensmittelgruppen in der dargestellten Häufigkeit liefert ausreichend Vitamine und Mineralstoffe für gesunde Zähne und und gesundes Zahnfleisch.



Ganz nach dem Motto:

**UNTEN VIEL UND  
OBEN WENIG!**

2. Die Verteilung der Mahlzeiten  
Für eine ideale Nährstoffversorgung werden Kindern täglich fünf Mahlzeiten empfohlen. Diese verteilen sich auf drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Mahlzeiten (je eine am Vormittag und Nachmittag). Zwischen den Mahlzeiten ist auf Essenspausen zu achten.

Für die kleine Jause am Vormittag oder Nachmittag eignet sich rohes Gemüse (z.B. Stücke von Karotten, Gurken oder Radieschen), Vollkornweckerl/-brot mit Käse, Naturjoghurt, Obst oder auch Nüsse.



3. Getränke - auf die Auswahl kommt es an  
Häufiger Genuss von süßen Limonaden (light sowie herkömmlich), Fruchtsäften und gesüßten Tees bzw. Eistees ist durch das Zusammenwirken von Zucker und Säure besonders zahnschädigend.  
Wasser ist das beste Getränk für Ihr Kind. 100%-ige Frucht- und Gemüsesäfte in verdünnter Form können im Rahmen von Mahlzeiten angeboten werden.
4. Zucker und Süßwaren  
Das Kariesrisiko steigt mit der Häufigkeit der Zuckerkontakte. Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln im Umgang mit Süßspeisen.  
Tipp: Die tolerable Tagesmenge an Süßwaren passt in die Kinderhand und wird idealerweise als Nachspeise genossen.
5. Fluoride auch durch die Ernährung  
Zusätzlich zu fluoridierter Zahnpasta empfiehlt sich (ab dem zweiten Lebensjahr) der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz (Speisen jedoch mäßig salzen).

## Richtige Zahnputztechnik will gelernt sein – DIE KAI – METHODE

Zur Gewährleistung optimaler Zahnpflege sind die Zähne mindestens zweimal täglich (morgens und abends, abends besonders sorgfältig) für mindestens zwei Minuten nach der KAI-Methode zu putzen.

Ist Zähneputzen nicht möglich, so ist das Ausspülen des Mundes mit Wasser oder/und das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis sehr empfehlenswert.

Diese Möglichkeiten stellen allerdings keinen Ersatz für das Zähneputzen dar.

Nach säurehaltigen Mahlzeiten (Salat, Obst, Joghurt, Fruchtsäfte....) ist ein Ess-Putz-Abstand von 30 bis 45 Minuten einzuhalten, damit der Speichel die Säure wieder neutralisieren kann.

Nach der gründlichen Zahnreinigung am Abend sollte nur mehr Wasser das alleinige Getränk sein. Vermeiden Sie den Genuss von Nahrungsmitteln und gesüßten Getränken ab diesem Zeitpunkt.

Die passende Zahnbürste ermöglicht die Zahnpflege durch die Hand des Kindes. Alle sechs Wochen, mindestens aber alle drei Monate und nach Krankheiten sind diese auszutauschen. Nach der Reinigung gut abspülen und trocknen lassen.



### Altersgerechte Kinderzahnbürsten

- Dicker, rutschfester Griff
- Kleiner, weicher Bürstenkopf mit abgerundeten Borsten

# PUTZEN, ABER RICHTIG

## DIE KAI-METHODE



### **K** wie Kauflächen

Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



### **A** wie Außenflächen

Die Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“).



### **I** wie Innenflächen

Die Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.

*Empfohlen ein  
Leben lang!*



## Verwendung elektrischer Zahnbürsten

Anstelle einer Handzahnbürste kann auch eine dem jeweiligen Alter des Kindes entsprechende elektrische Zahnbürste mit einem eigenen altersgerechten Bürstenkopf verwendet werden. Zusätzlich zur richtigen Bürstenauswahl ist es auch wichtig, die elektrische Zahnbürste richtig anzuwenden, denn dies ist entscheidend für die Reinigungsleistung! Eine fachliche Anleitung durch den Zahnarzt / die Zahnärztin bzw. Prophylaxeassistenten / Prophylaxeassistentin der zahnärztlichen Ordination ist daher sehr zu empfehlen.

- Die Zähne sollen mindestens zweimal täglich (morgens und abends, abends besonders sorgfältig) für mindestens zwei Minuten geputzt werden.
- Auch bei Verwendung einer elektrischen Zahnbürste soll nach der KAI-Methode geputzt werden.
- Bei Verwendung von elektrischen Zahnbürsten entfallen jedoch die 5 kreisenden Bewegungen pro Zahn (Außenfläche/Innenfläche). Der Bürstenkopf wird in einem Winkel von  $45^\circ$  der Zahnform folgend von Zahn zu Zahn geführt, wobei bei jedem Zahn von 1-5 gezählt werden soll. Auf Grund des unterschiedlichen Funktionsprinzips sind die Empfehlungen des Herstellers zu beachten.
- Es sollte fluoridierte Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt dem Alter des Kindes entsprechend) in kleiner Menge (ca. so groß wie der Fingernagel des kleinen Fingers des Kindes) verwendet werden.
- Der Bürstenkopf soll ca. alle sechs Wochen, mindestens aber alle drei Monate und nach Krankheiten ausgetauscht werden. Nach Gebrauch müssen Bürstenköpfe immer sorgfältig abgespült und so aufbewahrt werden, dass sie gut trocknen können.

## Nachputzen bis zum 10. Lebensjahr



Auch wenn Ihr Kind bereits selbst die Zähne putzt, kann aufgrund der altersentsprechenden motorischen Fertigkeiten noch keine vollständige Reinigung erwartet werden.

**Faustregel:** Nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann.

## Zahnärztliche Empfehlungen für Ihr Kind ab dem 6. Geburtstag

Ab den ersten bleibenden Zähnen (ca. Schuleintritt) sind Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1.500 ppm Fluorid empfehlenswert, sogenannte **Junior-Zahnpasten** oder **Erwachsenen-Zahnpasten**.

Auf zahnärztliche Empfehlung ist die Verwendung von **Fluoridgel** aus der Apotheke möglich, das einmal pro Woche eingebürstet wird. Bei hoher Kariesaktivität wird durch Auftragen von Fluoridlack in der Ordination ein zusätzlicher Schutzeffekt erzielt.

**Mundspülungen** stellen eine sinnvolle Ergänzung der Mundhygiene nach dem Zähneputzen dar. Sie unterstützen die Reduktion von Zahnbelag und beugen der Entstehung von Zahnfleischentzündungen vor. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass alkoholfreie Produkte für Kinder eingekauft werden.

Neben dem Zähneputzen ist es wichtig, einmal täglich **Zahnseide** zur Reinigung der Zahnzwischenräume, vor allem zwischen den Backenzähnen, zu verwenden. Die zielführende Verwendung von Zahnseide wird in einer zahnärztlichen Ordination gerne gezeigt.

Eine Initiative von Gesundes Oberösterreich und der  
Österreichischen Gesundheitskasse in Kooperation mit



**Medieninhaber und Herausgeber:**

Amt der Oö. Landesregierung • Direktion Soziales und Gesundheit • Abteilung Gesundheit • 4021 Linz,  
Bahnhofplatz 1 • Tel.: 0732/7720-14201 • E-Mail: [ges.post@ooe.gv.at](mailto:ges.post@ooe.gv.at) • [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

Fotos: Titelbild ©Gecko Studio - stock.adobe.com • S 3 ©Bree Corn. Kerschbaummayr • S 5 ©LIGHT-  
FIELD STUDIOS - stock.adobe.com • S 6 ©jerane - stock.adobe.com; S 7 ©Oksana Kuzmina - stock.  
adobe.com • S 8 ©famveldman - stock.adobe.com; ©Sergey Nivens - stock.adobe.com; ©Krakenimages.  
com - stock.adobe.com • S 9 ©paninastock - stock.adobe.com • S 10 Land OÖ • S 11 ©Robert Kneschke  
- stock.adobe.com • S 13 ©stock.adobe.com - anna karwowska, janinewarwick, Finanzfoto • S 14 ©vin-  
kirill - stock.adobe.com; Icons ©pandavector - stock.adobe.com;

Layout: Abteilung Presse, DTP-Center [2023349]

Druck: BTS Druckkompetenz GmbH

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: [www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz)