



## Auf den Zahn gefühlt

Die meisten Kinder beginnen mit einem halben Jahr zu zähnen. Mit der schrittweisen Einführung fester Nahrung, wird das Zahnwachstum gefördert. Bis zum dritten Geburtstag des Kindes sollte sich ein vollständiges Gebiss aus 20 Milchzähnen ausgebildet haben.

### Wie erkennt man, dass die ersten Zähne durchbrechen?

Einige Babys neigen zu vermehrtem Speichelfluss, sabbern heftig oder kauen gerne an Gegenständen. Andere reagieren gereizt und weinerlich. Fieber zählt in der Regel nicht zu den Begleiterscheinungen

des Zahnens. Durchfall und Erkältung können auftreten, da die Infektanfälligkeit in dieser Phase besonders hoch ist.

### Flaschen-/Nuckelkaries

Ursache für den Flaschen- oder Nuckelkaries sind oft Fläschchen, die bei Nacht

gegeben werden. Kinder schlafen während des Trinkens ein, die Flüssigkeit bleibt oft über Stunden im Mund. Bei ersten Anzeichen für eine derartige Kariesform sollte das Fläschchen abgewöhnt und der Zahnarzt aufgesucht werden. Wird beim Kind eine erhöhte Neigung zu Karies festgestellt, sind zusätzliche Vorsorgemaßnahmen nötig.

Das Fläschchen sollte nur zu den Mahlzeiten gegeben werden und das Kind so bald als möglich aus dem Becher trinken. Idealer Zeitpunkt für eine Umgewöhnung ist die Phase um den ersten Geburtstag. Abends nach dem Reinigen der Zähne sollten Babys nur noch Wasser trinken und nichts mehr essen. Karies ist eine übertragbare Krankheit. Daher sollten Eltern Schnuller, Löffel, Sauger oder Trinkschnäbel ihres Kindes nicht in den Mund nehmen. Auf diese Weise wird eine Übertragung der Keime aus der Mundhöhle der Eltern auf das Kind vermieden. Empfehlenswert ist eine Gebissanierung und Reduktion der Keime im Mund der Mutter vor beziehungsweise während der Schwangerschaft.

### Richtiges Zähneputzen

Sobald die ersten Milchzähne

durchgebrochen sind, sollten Eltern sie zweimal täglich mit einer kleinen, weichen, altersgerechten Kinderzahnbürste reinigen. Diese sollte alle sechs Wochen, mindestens aber alle drei Monate und besonders nach Krankheiten ausgetauscht werden. Nach jedem Gebrauch müssen Zahnbürsten ordentlich abgespült und so aufbewahrt werden, dass sie gut trocknen können. Zudem sollten nach jeder Nahrungsaufnahme grobe Speisereste mittels Wasserspülung entfernt werden. Ab dem ersten Zahn sollte einmal täglich, ab dem

zweiten Lebensjahr zweimal täglich fluoridierte Zahnpaste in kleiner Menge verwendet werden. Nach dem Putzen sollte der Mund nicht mehr ausgespült werden, damit das Fluorid besser wirken kann. Das Fluorid bildet eine Art Schutzschicht an der Zahnoberfläche. Es schützt die Zähne vor den Säuren und Bakterien in der Mundhöhle und unterstützt die Wiedereinlagerung von Mineralien in den geschädigten Zahnschmelz.

### Richtige Ernährung

Für die Zahngesundheit des

Kindes ist eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung wichtig. Als Zwischenmahlzeiten, die auf ein Minimum zu reduzieren sind, bieten sich rohes Gemüse, Käse, Vollkornweckerl, Naturjoghurt, Obst oder Nüsse an. Achten Sie darauf, dass das Kind Säfte nur während des Essens zu sich nimmt und zwischendurch Wasser trinkt. Nach einer säurehaltigen Mahlzeit sollte idealerweise 30 bis 45 Minuten mit dem Zähneputzen gewartet werden, damit der Speichel die Säure wieder neutralisieren kann.

# Tipp:

## DIE KAI-METHODE

In den ersten Lebensjahren ist das Zähneputzen Aufgabe der Eltern. Dafür bietet sich die „KAI-Methode“ an. Sobald der erste Milchzahn da ist, sollten Eltern mit ihren Kindern den Zahnarzt aufsuchen. Dann sollten regelmäßig Kontrollbesuche erfolgen.

### K wie Kaufläche

Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen säubern. ACHTUNG: Zu viel Druck kann die Zähne beschädigen!



### A wie Aussenfläche

Außenflächen jedes Zahns mit Kreisbewegungen reinigen und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Zahnfläche rollen.



### I wie Innenfläche

Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen ist darauf zu achten, dass die Zahnbürste senkrecht gehalten wird.

