

Häufige Fragen zur Zahngesundheit

/ Was Eltern für gesunde Zähne Ihres Kindes vom Säuglingsalter an tun können



Zahnärztliche Untersuchung

Wie häufig soll mein Kind zahnärztlich untersucht werden?

Sobald Ihr Kind alle Milchzähne hat, sollte es in der Regel alle 6 Monate zur zahnärztlichen Kontrolle. Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin wird Ihnen den für Ihr Kind richtigen Zeitabstand empfehlen.

Wie kann ich mein Kind auf den Zahnarztbesuch vorbereiten?

Spezielle Kinderbücher können Ihnen bei der Vorbereitung auf den Zahnarztbesuch behilflich sein. Äussern Sie sich positiv über den Zahnarzt und achten Sie darauf, dass Verwandte und Bekannte Ihrem Kind nicht die typischen Zahnarzt-Geschichten erzählen. Wenn Sie selbst kein gutes Gefühl beim Zahnarztbesuch haben, vereinbaren Sie für Ihr Kind einen separaten Termin, so kann es seine eigenen Erfahrungen sammeln.

Stillen – Trinken – Nuckeln

Ist Stillen für die Kiefer- und Zahnentwicklung meines Kindes wichtig?

Stillen Sie Ihren Säugling! In den ersten 6 Monaten ist Muttermilch die beste Nahrung. Der Körperkontakt beruhigt Ihr Kind. Gleichzeitig kräftigt das Saugen Kiefer, Lippen, Zunge und die Kopf- und Halsmuskulatur. Das wirkt positiv auf eine harmonische Zahn- und Kieferstellung und kann in der Folge eine kieferorthopädische Behandlung vermeiden. Das Stillen strengt zudem Ihr Kind an, so dass es müde und zufrieden einschläft. Falls Sie nicht stillen, sollten Sie keinesfalls das Loch im Sauger der Flasche erweitern. Auch bei Flaschennahrung sollte sich Ihr Kind während des Trinkens anstrengen müssen.

Wann muss ich das Daumenlutschen oder den Nuggi abgewöhnen?

Geben Sie Ihrem Baby den Nuggi erst nach der 4.–6. Lebenswoche, da sonst das Stillen gestört werden kann. Bleiben Sie bei der kleinsten Nuggi-Grösse, um Verformungen der Kiefer zu vermeiden. Im Laufe des 2. Lebensjahres sollten Sie den Nuggi langsam einschränken, z.B. nur noch zum Einschlafen geben. Sonst wird daraus eine schlechte Angewohnheit. Spätestens ab dem 3. Geburtstag sollte der Nuggi und wenn möglich das Daumenlutschen abgewöhnt sein.

Darf ich meinem Kind die Nuckel-Flasche überlassen?

Überlassen Sie Ihrem Kind niemals die Plastikflasche zur Selbstbedienung. Durch das Dauernuckeln entwickelt Ihr Kind eine falsche Zungenlage. Diese hindert es daran, gut kauen, richtig schlucken und deutlich aussprechen zu lernen. Zudem greift das Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken (Milch, Sirup, Limonade, Fruchtsäfte...) die Zähne besonders an. Die Flasche hilft auch nicht beim Durchschlafen. Im Gegenteil: Trinken in der Nacht führt dazu, dass Ihr Kind immer wieder aufwacht und wieder trinken will. Das raubt Ihnen und Ihrem Kind den Schlaf.

Was soll mein Kind trinken?

Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, Wasser, Mineralwasser und ungesüsste Tees zu trinken. Sie sparen viele Kalorien und Zuckerimpulse. Geschmack wird anerzogen: Wenn Kinder süsse Getränke kennen, schmeckt ihnen das Wasser nicht mehr. Wasser ist ein Durstlöcher und mit Wasser ist Ihr Kind konzentrierter, besser gelaunt und aktiver.

Ab wann kann mein Kind aus dem Becher trinken?

Ab dem 6. – 9. Monat kann Ihr Kind mit Ihrer Hilfe aus einem Becher trinken. Ab dem 12. Monat können Sie Ihr Kind nur noch aus dem Becher oder aus der Tasse trinken lassen. Am besten verzichten Sie auf Schnabeltassen, Trinkhilfen oder Radler-Flaschen, weil es damit das Trinken aus dem Becher schwerer erlernt.

Ernährung

Was kann ich durch Ernährung für die Zähne meines Kindes tun?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist gut für Zähne und Körper. Rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornbrot enthalten genau die Nährstoffe, die Ihr Kind für eine optimale Entwicklung benötigt.

Diese Lebensmittel regen den Speichelfluss an, weil sie kräftigt gekaut werden müssen. Dadurch entsteht mehr und qualitativ besserer Speichel. Er spült, schützt, repariert und härtet die Zähne und schützt das Zahnfleisch. Der Speichel ist sozusagen die Reparaturwerkstatt für die Zähne, die Abwehr gegen den Angreifer Zucker.

Dafür muss der Speichel

- an die Zähne herankommen, d.h. die Zähne müssen frei von Zahnbelag (= sauber) sein
- genügend Zeit haben, d.h. 16 Stunden Reparatur können ca. 8 Stunden Angriff ausgleichen.

Die Reparaturzeit besteht aus der Nacht, nachdem Sie Ihrem Kind alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt haben und einem «zuckerfreien Vormittag». Danach ist ein süs-

Nachtsch nach dem Mittagessen oder Naschen am Nachmittag erlaubt. Dabei gilt: Lieber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen ein Stück Kuchen oder ein paar Gummibärchen auf einmal geniessen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt.

Was ist der «zuckerfreie Vormittag»?

«Zuckerfreier Vormittag» heisst, dass Ihr Kind nach dem Zähneputzen am Morgen bis zum Mittagessen nur kauaktive, naturbelassene Lebensmittel und ungesüsste Getränke (Wasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchte-Tees) erhält. Kauaktive Lebensmittel sind rohes Gemüse, frisches Obst, mit Käse oder magerer Wurst belegtes Brot, Vollkornflocken, Nüsse und Samen. Kinder knabbern gern: Schneiden Sie Obst und Gemüse deshalb in mundgerechte Stücke.

Mund- und Zahnpflege

Sind Milchzähne für mein Kind wichtig?

Milchzähne sind die Grundlage für lebenslange Zahngesundheit. Kinder mit gesunden Milchzähnen blieben zu 90 % zahngesund fürs ganze Leben. Ihr Kind braucht gesunde Zähne zum Abbeißen und zum Zerkleinern der Nahrung sowie für die Sprachbildung.

Milchzähne haben auch Platzhalterfunktion für das bleibende Gebiss. Sie erhöhen die Ausstrahlung und damit das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Im Kindergarten werden Kinder mit kranken Zähnen oft rücksichtslos gehänselt und sie leiden sehr darunter.

Kinder mit kranken Zähnen sind anfälliger für Infektionen (z.B. Grippe, Schnupfen, Husten), sie leiden häufiger unter chronischer Blutar-



mut und verminderter Produktion von Wachstumshormonen. Auch das Lernverhalten und die soziale Kompetenz sind eingeschränkt.

Wann beginne ich mit der Zahnpflege?

Die Zahnpflege beginnt mit der Geburt Ihres Kindes! Schauen Sie regelmässig in den Mund Ihres Babys und fühlen, bzw. massieren Sie den Kieferkamm. Ist der erste Milchzahn durchgebrochen, reinigen Sie ihn täglich von allen Seiten mit einer kleinen und weichen Zahnbürste und einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (maximal 500 ppm Fluorid). Jeden weiteren Zahn Ihres Kindes pflegen Sie genauso, immer abends vor dem Schlafengehen. Nach dem 2. Geburtstag werden die Zähne morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen mit einer erbsengrossen Menge Kinderzahnpaste geputzt.

Wie viele Zähne hat das Milchgebiss?

Im Oberkiefer hat Ihr Kind 10 Zähne, ebenso im Unterkiefer; rechts wie links jeweils 2 Schneidezähne, 1 Eckzahn und 2 Backen-

zähne. Die ersten Zähne brechen im Alter von 6 – 8 Monaten durch, das Milchgebiss ist mit ca. 2 ½ Jahren vollständig.

Welche Zahnbürste und Zahnpaste ist die Richtige?

Die Zahnbürste muss dem Alter Ihres Kindes angepasst sein. Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin hilft Ihnen bei der richtigen Auswahl. Benutzen Sie eine erbsengrosse Menge neutral schmeckender Kinderzahnpaste. Kinderzahnpaste enthält maximal 500 ppm Fluorid, achten Sie auf die «ppm Fluorid»-Angabe auf der Tube oder auf der Verpackung.

Wie soll mein Kind sich die Zähne putzen?

Zähneputzen will gelernt sein! Regelmässige und systematische Zahnpflege muss, wie das tägliche Händewaschen, trainiert werden. Im 3. Lebensjahr können Sie mit dem Üben beginnen. Wichtig ist, dass Ihr Kind immer in der gleichen Reihenfolge die Zähne putzt: Ganz einfach geht es mit der KAI-Zahnputzsystematik.

K: Putzen der **Kauflächen** (unten: eine Seite, andere Seite; oben: eine Seite, andere Seite)

A: Bei zusammengebissenen Zähnen («Knurren wie ein Tiger») Kreise auf die **Aussen-seiten** malen (vorn, eine Seite, andere Seite)

I: Putzen der **Innenseiten** (Bewegung wie Gasgeben beim Motorradfahren unten und oben in 3 Abschnitten: vorn, eine Seite, andere Seite)

Wann und wo erscheint der erste bleibende Zahn?

Zwischen dem 5. und dem 7. Lebensjahr brechen hinter den letzten Milchzähnen die ersten bleibenden Backenzähne durch. Erst danach fallen die Frontzähne Ihres Kindes aus und werden durch bleibende Zähne ersetzt.

Mit dem üblichen Zähneputzen erreichen Sie die ersten bleibenden Backenzähne nicht, da sich diese hinter den Milchzähnen lange Zeit «verstecken». Nehmen Sie die Zahnbürste quer und putzen Sie jeden durchbrechenden Backenzahn einzeln.

Ab wann kann ich die Zahnpflege meinem Kind alleine überlassen?

Mit Schulbeginn beherrscht Ihr Kind die KAI-Zahnputzsystematik perfekt. Trotzdem sind die Zähne Ihres Kindes nicht wirklich sauber, d.h. frei von Zahnbelag. Deshalb müssen Sie als Eltern die Zähne Ihres Kindes abends vor dem Schlafengehen immer zusätzlich von allen Seiten sauber putzen. Nur saubere Kinderzähne bleiben gesund. Erst wenn Ihr Kind flüssig Schreibrschrift schreiben kann, ist es in der Lage, selbst für saubere Zähne zu sorgen.

Mein Kind will sich seine Zähne nicht putzen lassen. Was kann ich tun?

- Lassen Sie Ihr Kind beim Zähneputzen sitzen! Es kann nicht 3 Minuten stillstehen, bis Sie seine Zähne sauber geputzt haben.
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf bekannte Personen, Tiere, Spielsachen usw. oder erzählen Sie von einem Tagesereignis. Das Zähneputzen passiert einfach nebenbei.
- Personalisieren Sie Zähne und Zahnbelag: Deine Zähne rufen: «Wir wollen sauber sein und strahlen. Wir wollen geputzt werden!» oder «Jetzt jagen wir die ganze Kariesbande (Zahnteufel, Zahnmonster u. ä.) raus aus dem Mund!» oder «Da hinten versteckt sich einer, den haben wir gleich. Weg vom Zahn, raus aus dem Mund!»
- Zahnpflege soll eine selbstverständliche Routine sein – ein Ritual morgens nach dem Frühstück und abends: Waschen – Schlafanzug anziehen – Zähne putzen – Geschichte vorlesen – Gute Nacht!
- Sie putzen zuerst und lassen es dann Ihr Kind «noch besser» machen.
- Abwechslung bringt neuen Spass am Zähneputzen: Lassen Sie Ihr Kind eine neue Zahnbürste/Zahnpasta aussuchen.

Wichtig!

Drohen Sie nie mit dem Zahnarzt oder mit Zahnschmerzen, z.B.: «Wenn wir deine Zähne nicht putzen, dann kriegen sie Löcher und dann müssen wir zum Zahnarzt und der...» Besser ist: «Zähne werden schmutzig im Laufe des Tages und deshalb wollen sie geputzt werden.»

Stadt St.Gallen
Kinder- und Jugendzahnklinik

Schreinerstrasse 1

CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 71 224 63 00

zahnklinik@stadt.sg.ch

www.schulgesundheitsstadt.sg.ch