

Elternbrief

Rund um Zähne und Mund

Fragen und Antworten zur Kariesvorbeugung

Liebe Eltern,

rundum gesund im Mund - noch nie waren die Chancen dafür so gut. Dank intensiver Forschungen weiß man heute recht genau, was den Zähnen gut tut und wie sich vor allem Fluoride auf ihre Gesundheit auswirken. Ihnen selbst und Ihren Kindern eröffnet sich dadurch die Möglichkeit, Karies gar nicht erst entstehen zu lassen.

Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die vorbeugenden Maßnahmen schon im Babyalter beginnen und in der gesamten Kindheit und auch später konsequent weitergeführt werden.

Wie Sie die Zahngesundheit Ihres Kindes beeinflussen können und ihm damit in der Zukunft Leid und Kosten ersparen, darüber informiert Sie diese Broschüre. Auf viele in der Praxis immer wieder gestellte Fragen versuchen Ihnen unsere Experten eine Antwort zu geben. Damit Ihr Kind auch morgen unbeschwert lachen und bestens zubeißen kann.

Auf lebenslang gesunde Zähne

Ihre
Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Deutscher Arbeitskreis
für Zahnheilkunde
Informationsstelle
für Kariesprophylaxe





Wie häufig kommt Karies bei Kindern vor?

Kariesvorsorge lohnt sich! Dank gründlicherer Zahnpflege und intensiver Vorbeugung sind heutzutage rund 80 Prozent der Jungen und Mädchen eines untersuchten Jahrganges kariesfrei oder haben nur ein oder zwei Löcher in den Zähnen. Allerdings weisen 20 Prozent der Kinder massive Zahnschäden auf, häufig schon im Kleinkindalter. Oft finden sich schlechtere Zähne bei Kindern, die vermehrt und unkontrolliert Süßigkeiten über den Tag verteilt essen.



Warum sind Kariesbakterien so schädlich?



Weil sie den Zucker aus unserer Nahrung zu Säuren verarbeiten. Diese Säuren können aus dem Zahnschmelz Mineralien herauslösen, woraus bei fortschreitenden Säureattacken ein Kariesloch entstehen kann. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihr Kind den Zahnbelag, sprich die Plaque, fleißig wegputzt, dann haben Karies verursachende Bakterien keine Chance.



Warum Säuglinge nicht an Flaschen nuckeln sollen?

Ständiges Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken wie zusätzlich gesüßten Tees, Eistees, Fruchtsäften, Milchnahrung etc. führt zu einem besonders aggressivem Zahnbelag, der die Schneidezähne im schlimmsten Fall vollständig zerstören kann. Zahnärzte sprechen hier vom Nursing-Bottle-Syndrom oder der Nuckelflaschenkaries.



Wie lässt sich Nuckelflaschenkaries vermeiden?

Lassen Sie Ihr Kind nur zu bestimmten Zeiten trinken und keinesfalls mit dem Fläschchen einschlafen. Zum Durstlöschchen geben Sie ihm am besten ungesüßte Tees oder Wasser. Sobald Ihr Kind sitzen kann, rangieren Sie sämtliche Nuckelfläschchen und Schnabeltassen aus und lassen Sie es aus der Tasse trinken - das kann es schon.



Mein Kind bekommt gerade sein erstes Zähnchen.
Wann beginne ich mit der Zahnpflege?

Fangen Sie mit der Zahnpflege Ihres Kindes an, wenn der erste Milchzahn durchgebrochen ist. Das ist in der Regel nach sechs Monaten der Fall. Reinigen Sie den Zahn mit einer kleinen, weichen Zahnbürste von allen Seiten. Am besten bauen Sie die Zahnpflege in das abendliche Zubettgeh-Ritual ein, dann wird es für Ihr Kind schnell zur Selbstverständlichkeit.



Wie oft ist bei Kindern
Zähneputzen nötig?

Ist Ihr Kind noch keine zwei Jahre alt, genügt es, die Zähne einmal am Tag - am besten abends - gründlich zu reinigen. Nach dem zweiten Geburtstag sollten die Zähne unter Ihrer Mithilfe zweimal am Tag geputzt werden.



Welche Zahnbürste ist
die richtige für mein Kind?

Für Kinder gibt es spezielle, altersgemäße Zahnbürsten. Sie müssen gut in der Hand liegen und einen kurzen, rutschfesten Griff haben. Wichtig: Der Bürstenkopf sollte schmal, die Borsten weich, abgerundet und aus Kunststoff sein. Alle zwei Monate sollten Sie die Bürste erneuern, spätestens aber, wenn sich die Borsten auseinanderbiegen.



Welche Zahnpasta ist für
Kinder am besten geeignet?



Bis zum sechsten Lebensjahr empfehlen Zahnärzte Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von bis zu 500 ppm (sprich 0,05 Prozent). Geben Sie auf die Zahnbürste eine erbsengroße Menge. Um Ihr Kind nicht zum Verschlucken zu verleiten, wählen Sie eine neutral schmeckende Zahnpasta ohne Frucht- oder Bonbongeschmack. Ab Schulalter soll Ihr Kind seine Zähne mit Erwachsenenzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1000 bis 1500 ppm (0,1 bis 0,15 Prozent) putzen.



Was bedeuten weißliche Flecken auf den Zähnen?

In der Regel handelt es sich dabei um weißlich gesprenkelte oder linienförmige Schmelzflecken, die harmlos sind und oftmals noch nicht einmal eine ästhetische Beeinträchtigung darstellen. Sie können durch eine erhöhte Fluoridaufnahme entstehen, wenn beispielsweise gleichzeitig fluoridiertes Speisesalz und Fluoridtabletten verwendet werden. Um das zu vermeiden, wird heute nur noch die Fluoridzufuhr in Form von fluoridhaltiger Zahnpasta und fluoridiertem Speisesalz empfohlen, die beide von außen auf den Zahn wirken. Fluoridtabletten werden nur noch in Einzelfällen verordnet.



Mein Kind bekommt eine festsitzende Spange. Wie sieht es jetzt mit der Zahnpflege aus?

Ihr Kind sollte jetzt täglich zusätzlich zum üblichen Putzen die Zähne mit einer Fluoridlösung spülen. Wichtig: Danach nicht mit Wasser nachspülen. Besorgen Sie ihm außerdem eine Zahnbürste speziell zur Zahnreinigung bei festsitzender Zahnsperre.



Wie lernen Kinder das Zähneputzen und wie kann man es fördern?

Das beste Vorbild beim Zähneputzen sind Sie selbst. Kinder lernen im Wesentlichen durch Nachahmung. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran: putzen Sie regelmäßig und zu festen Zeiten - und vermitteln Sie dem Kind das Gefühl, dass Zähneputzen Spaß macht und wichtig ist.



Sorgen Sie regelmäßig für neuen Schwung, mal mit einer tollen neuen Zahnbürste, mal mit einer interessanten Sand- oder Stoppuhr. Auch "Zaubern" mit Färbetabletten für Zahnbeläge, ein Bilderbuch zum Thema, ein Zahnarztbesuch oder eine elektrische Zahnbürste, die wie ein Spielzeug gestaltet ist, können die Putzlust fördern.



Ab wann können Kinder ihre Zähne selbst putzen?

Regelmäßige Zahnpflege will trainiert sein - wie das Händewaschen vor dem Essen. Im dritten Lebensjahr können Sie mit dem systematischen Zähneputzen anfangen. Experten empfehlen dafür die so genannte KAI-Technik, die Kinder relativ früh gut beherrschen. Der Putzvorgang sollte aber weiterhin überwacht werden. Auch Nachputzen ist oft noch angebracht.



Was hat es mit der KAI-Technik auf sich?



Sie ist ganz einfach und sorgt dafür, dass kein Zahn zu kurz kommt. Erst die Kauflächen bürsten, dann die Außenflächen, anschließend die Innenflächen. Spielerisch macht es Ihrem Kind noch mehr Spaß: Bei "K" darf das Krokodil sein Maul ganz weit aufreißen. Bei "A" faucht der Tiger mit zusammengebissenen Zähnen und malt Kreise auf die Außenflächen. Bei "I" gähnt die Giraffe lauthals und fegt die Krümel von den Innenseiten.



Ab wann können Kinder die Erwachsenen-Zahnputztechnik erlernen?

Wenn Ihr Kind Schreibrschrift flüssig schreiben kann, ist es so weit und kann dann selbständig für saubere Zähne sorgen. Gelegentliche Kontrolle ihrerseits kann aber weiterhin nicht schaden.



Mein Kind streikt regelrecht beim Zähneputzen. Was kann ich tun?

Solche Phasen kommen bei allen Kindern vor und sind normal. Auf keinen Fall sollten Sie Ihr Kind jetzt zwingen. Betreiben Sie Ursachenforschung. Vielleicht ist Ihr Kind abends einfach schon zu müde? Dann verlegen Sie die Zahnputzaktion auf früher. Lassen Sie es dabei sitzen oder lenken Sie Ihr Kind mit Erzählen oder Geschichten ab.



Mein Kind liebt Süßigkeiten über alles.
Was kann ich tun?

Erklären Sie Ihrem Kind, dass häufiger Kontakt mit Süßem über den ganzen Tag verteilt die Zähne krank macht. Machen Sie ihm klar, dass es naschen darf, aber ab sofort nur noch einmal täglich, am besten nach dem Mittag- oder Abendessen. Gewöhnen Sie es daran, sich danach die Zähne zu putzen.



Was muss ich bei der Ernährung beachten,
damit die Zähne meines Kindes gesund bleiben?



Viel knackiges Obst und Gemüse, Vollkornbrot, ausreichend Milchprodukte, genug Trinken und Zurückhaltung bei häufigem Zuckerkonsum sind die wichtigsten Elemente zahngesunder Ernährung. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Kind nicht zuviel Chips knabbert und nur wenig säurehaltige Getränke wie Cola, Fruchtsaft- oder Sportlergetränke trinkt - denn beides schadet den Zähnen genauso wie Süßes im Übermaß.



Wie empfehlenswert sind
zahnschonende Kinder-Kaugummis?

Sie neutralisieren die schädlichen Säuren und können daher die Zeit bis zum Zähneputzen sinnvoll überbrücken.



Was hat es mit dem
Zahnmännchen auf sich?

Es ist weiß, lacht und trägt einen Schirm:
Das Zahnmännchen findet sich auf zahnfreundlichen Produkten, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt werden. Sie sind empfehlenswert, weil sie den Zähnen nicht schaden. Allerdings sollte man auch sie nur in Maßen naschen.



Was sind Fluoride und was bewirken sie?

Fluoride sind Salze, die in der Natur in geringen Konzentrationen vorkommen. Als Spurenelemente reichern sie das Trinkwasser und damit auch unsere Nahrung an. Fluoride finden sich in den Knochen und Zähnen. Sie können ferner nachweislich dazu beitragen, die gefürchteten Karieslöcher in den Zähnen zu verhindern.



Wie schützen Fluoride vor Karies?

Mit Fluoriden schützen Sie Ihr Kind gleich dreifach: Sie verbessern die körpereigene Widerstandskraft gegen Säuren. Sie hemmen den Stoffwechsel der Bakterien im Zahnbelag. Damit wird die Produktion von Säuren, die den Zahnschmelz angreifen, drastisch reduziert. Und sie fördern die Wiedereinlagerung wichtiger Mineralien in den Zahnschmelz und können damit beginnende Karies reparieren.



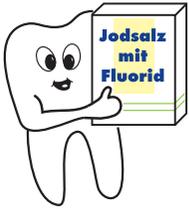
In welchen Lebensmitteln sind Fluoride enthalten?



In der üblichen Nahrung steckt nur wenig Fluorid. Fluoridreicher sind lediglich einige Mineralwässer, Schwarzer bzw. Grüner Tee, Meeresfische und Vollkorn-erzeugnisse, manchmal auch das Trinkwasser. Für eine wirksame Kariesvorbeugung sind die mit der Nahrung zugeführten Fluoridmengen jedoch viel zu gering. Experten empfehlen daher, Speisen mit fluoridiertem Speisesalz zu würzen, das es als Jodsalz mit Fluorid im Lebensmittelhandel gibt.



Was bewirken Fluoride im Speisesalz?



Schon während des Essens beginnt der Kariesschutz der im Salz enthaltenen Fluoride. Sie entfalten ihre Schutzwirkung direkt lokal an der Zahnoberfläche - noch bevor die schädlichen Säuren entstehen. Und auch nach der Mahlzeit hält die kariesvorbeugende Wirkung von fluoridiertem Speisesalz an. Denn es erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel.



Wie verwende ich fluoridiertes Speisesalz?

Fluoridiertes Speisesalz gilt als kostengünstige, wirksame Basisprophylaxe für die gesamte Familie. Setzen Sie es wie normales Speisesalz zur Speisenzubereitung und zum Nachwürzen ein - immer nach dem Motto: Wenn Salz - dann Jodsalz mit Fluorid.



Kann ich auch fluoridiertes Speisesalz verwenden, wenn mein Kind die Zähne mit fluoridierter Zahnpasta putzt?

Ja, das sollten Sie sogar. Denn je öfter der Zahnschmelz mit Fluorid in Kontakt kommt, umso besser ist die Schutzwirkung gegen Karies verursachende Bakterien. Sobald Ihr Kind an der häuslichen Verpflegung teilnimmt, sollten Sie Ihre Speisen ausschließlich mit Jodsalz mit Fluorid würzen. Auf Fluoridtabletten sollte dann allerdings verzichtet werden.



Schützen Fluoride auch die Zähne Erwachsener?

Ja, denn auch bei Erwachsenen tragen Fluoride zur Stärkung des körpereigenen Schutzes vor Karies bei. Deshalb sollten das gründliche Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta und die Verwendung von Jodsalz mit Fluorid im Haushalt lebenslang beibehalten werden.



Was hat es mit dem Jod im fluoridierten Speisesalz auf sich?

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das in unserer Nahrung nicht in ausreichender Menge enthalten ist, von der Schilddrüse aber zur Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt wird. Deshalb muss es regelmäßig zugeführt werden. Jod im Speisesalz gleicht das Joddefizit in der Nahrung aus und beugt so krankhaften Vergrößerungen der Schilddrüse (Kropf) und jodmangelbedingten Schilddrüsenkrankheiten vor. Fluorid und Jod hemmen sich nicht gegenseitig, vielmehr entfalten beide im Körper völlig unabhängig voneinander ihre volle Wirkung. Jodsalz mit Fluorid gibt es auch mit Folsäure. Folsäure ist vor und während der Schwangerschaft wichtig und kommt dem ungeborenen Kind zugute. Es wird aber auch während der Wachstumsphase für die Zellteilung benötigt.



Können mein Kind oder ich auch zu viel Fluorid aufnehmen?

Bei normalem Verzehr ist mit fluoridiertem Speisesalz keine überhöhte Fluoridaufnahme möglich. Im Gegenteil: es wird damit nur etwa die Hälfte der für einen optimalen Kariesschutz empfohlenen Zufuhrmenge aufgenommen. Deshalb sollten die Zähne zusätzlich mit fluoridierter Zahnpasta geputzt werden.



Gibt es noch weitere Fluoridierungsmöglichkeiten?

Außer fluoridiertem Speisesalz und fluoridierter Zahnpasta gibt es noch Fluoridlacke, Fluoridlösungen und Fluoridgelees. Diese sollten aber nur nach zahnärztlicher Anweisung und unter entsprechender Überwachung angewendet werden. Ihr Zahnarzt berät Sie auch über die Möglichkeit der Fissurenversiegelung.





Wie trägt die Gruppenprophylaxe zur Zahngesundheit von Kindern bei?

Gruppenprophylaxe wird in Kindergärten und Schulen für Kinder bis zum 12. Lebensjahr durchgeführt. Es stehen dafür speziell ausgebildete Fachkräfte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes bzw. spezieller Zahnpflege-Arbeitsgemeinschaften zur Verfügung. Ziel dieser Maßnahmen sind in erster Linie die Vermittlung von Informationen und Anleitungen zur regelmäßigen und richtigen Zahnpflege, zur zahngesunden Ernährung und zu Fluoridierungsmaßnahmen.



Wie oft soll ich mit meinem Kind zur Individualprophylaxe zum Zahnarzt gehen?

Meist sind Kontrolle und Vorsorgeuntersuchungen zweimal pro Jahr ausreichend. Bei erhöhtem Kariesrisiko sollte häufiger kontrolliert werden. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt entsprechend beraten.



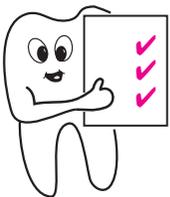
Wie kann ich mein Kind auf seinen ersten Zahnarztbesuch vorbereiten?

Wichtig ist, dass Ihr Kind eine positive, angstfreie Einstellung dazu bekommt. Eigenes Unbehagen sollten Sie auf jeden Fall für sich behalten. Gute Bilderbücher zum Thema vermitteln Ihrem Kind einen ersten Eindruck. Rollenspiele erweisen sich ebenfalls als hilfreich.



Was hat es mit dem zahnärztlichen Kinderpass auf sich?

Im zahnärztlichen Kinderpass werden ähnlich dem kinderärztlichen Vorsorgeheft sämtliche Untersuchungsergebnisse dokumentiert. Unter anderem enthält er auch die kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen, die zwischen dem 30. und 72. Lebensmonat bis zu dreimal wahrgenommen werden können. Den zahnärztlichen Kinder-



pass gibt es bereits in vielen Bundesländern - fragen Sie Ihren Zahnarzt danach.



Bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen für Kinder und Jugendliche vorbeugende Maßnahmen gegen Karies?

Ja, für Kinder bis zum 12. Lebensjahr sind das Maßnahmen der Gruppenprophylaxe in den Kindergärten und Schulen. Hierzu gehören die zahnärztliche Untersuchung und die Kariesrisiko-Diagnostik, das altersgerechte Erlernen der Zahnpflege, Fluoridierungsmaßnahmen, Ernährungsberatung und die Motivation zum Zahnarztbesuch.



Im Vorschulalter können durch Zahnärzte und Kinderärzte individuelle Maßnahmen wie Untersuchung der Mundhöhle, Ernährungs- und Mundhygiene-Beratung sowie die Einschätzung des Kariesrisikos in den Praxen durchgeführt werden.

Ab dem sechsten Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Individualprophylaxe, wie beispielsweise die Fissurenversiegelung der Backenzähne. Vielerorts erhalten Kinder ab sechs Jahren für diesen Zweck so genannte Prophylaxe-Pässe.

Weitere Informationen zur Kariesvorbeugung mit Fluoriden finden Sie im Internet unter:

www.kariesvorbeugung.de

Herausgeber:

Informationsstelle für Kariesprophylaxe
des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Telefon: 069/24 70 68 22
Fax: 069/70 76 87 53
E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de
Internet: www.kariesvorbeugung.de

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Matthias Brockstedt, Berlin; Prof. Dr. Johannes Einwag, Stuttgart; Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Dr. Wolfgang Micheelis, Köln; Dr. Eberhard Riedel, München; Dr. Gudrun Rojas, Brandenburg an der Havel; Dr. Michael Schäfer MPH, Düsseldorf; Prof. Dr. Andreas Schulte, Heidelberg; Prof. Dr. Dr. Hans-Jörg Staehle, Heidelberg; Dr. Sebastian Ziller MPH, Berlin; Prof. Dr. Stefan Zimmer, Witten.

Dieser Elternbrief wurde Ihnen überreicht von:

