

DENTIQUA

Dentiqua
Schwalbacher Straße 6
12161 Berlin

Homepage: www.zahnarztpraxisfriedenau.de
E-Mail: info@zahnarztpraxisfriedenau.de
Telefon: 030-8216345
Telefax: 030-8211969

Die Zahnpflege bei Kindern

Kurzinfo

Wie bei Erwachsenen stellt die eigene Vorsorge (Prophylaxe) bei Kindern den wohl wichtigsten Baustein zur Vermeidung von Karies und Zahnfleischerkrankungen dar.

Sie sollte möglichst von Anfang an – mit Erscheinen der ersten Milchzähne – beginnen. Selbstständig können Kinder ihre Zähne meist erst dann putzen, wenn sie gelernt haben, flüssig zu schreiben.



Zum Putzen sollte zunächst eine spezielle Kinderzahnpaste und etwa ab dem sechsten Lebensjahr eine normale Pasta benutzt werden.

Neben dem Zähneputzen ist eine zahngesunde Ernährung zur Vermeidung von Zahnerkrankungen wichtig. Es gibt Nahrungsmittel, die die gesunde Entwicklung von Zähnen und Zahnfleisch fördern. Zahngesund bedeutet weiterhin, den Konsum vor allem von Zucker einzuschränken. Die Häufigkeit ist dabei jedoch entscheidender als die absolute Menge.

Das richtige Zähneputzen

Wichtig ist, dass sich Ihr Kind früh an die Mundhygiene gewöhnt. So achtet es später meist von ganz allein darauf und fasst die eigene Zahnpflege als etwas Selbstverständliches auf.

Ab einem Alter von drei Jahren kann Ihr Kind zwar damit beginnen, seine Zähne selbst zu putzen, allerdings können Kinder erst dann selbstständig putzen, wenn sie flüssig schreiben gelernt haben. Putzen Sie bis dahin also noch nach. Auch später, wenn Ihr Kind seine Zähne selbst putzen kann, sollten Sie weiterhin darauf achten, ob es dies mit einer korrekten Putztechnik und sorgfältig tut.

Wichtig: Festes Schrubben, so wie es früher oft gezeigt wurde, ist eher schädlich, vor allem für das Zahnfleisch. Erklären Sie Ihrem Kind, dass beim Zähneputzen ein leichter Druck zum Entfernen der eher weichen Zahnbeläge ausreicht.

KAI – das Zahnputzschema für Kinder

Das KAI-Schema ist ideal geeignet für Klein-, Vorschul- und Grundschul Kinder, weil es einfach zu erlernen ist und den Kleinen keine komplizierten motorischen Fähigkeiten abverlangt. „K, A, I“ steht für „Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen“ und weist auf die Reihenfolge beim Putzen hin. Es geht vor allem darum, dass sich Kinder ein festes Schema einprägen und keinen Bereich vergessen.



Die einzelnen Schritte:

- Zunächst die Kauflächen oben und unten, rechts und links reinigen. Dabei die Bürste horizontal hin und her bewegen.
- Putzen der Außenflächen: Dazu die Zähne aufeinanderbeißen, die Bürste hinten ansetzen und in großen Kreisen Abschnitt für Abschnitt nach vorn in Richtung der Schneidezähne putzen.
- Die Außenseite der Schneidezähne putzen (oben und unten).
- Nun die Innenflächen der Zähne reinigen, und zwar mit kleinen Kreisen oder mit einer Auswischbewegung von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zahnkronen). Dabei ebenso wie außen systematisch vorgehen, damit nichts ausgelassen wird.
- Achten Sie auch auf die Rückseiten der Schneidezähne.

Was können Sie tun, um Ihr Kind zum Zähneputzen zu motivieren?

Bauen Sie das Zähneputzen als Selbstverständlichkeit in den Tagesablauf ein. Ihr Kind sollte auch beispielsweise nicht zu müde sein, wenn Sie am Abend mit dem Zahnputzritual beginnen. Sonst hat es noch weniger Lust dazu.

Putzen Sie jeden Morgen und jeden Abend Ihre eigenen Zähne, wenn Ihr Kind dabei ist. Dann sieht Ihr Kind, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen und es auch für Sie etwas Selbstverständliches ist. Lassen Sie Ihr Kind auch einmal Ihre Zähne putzen.

Binden Sie Musik und schöne Geschichten in das Zahnputzritual mit ein. CDs mit Zahnputzliedern, elektrische Zahnbürsten, die Musik ertönen lassen und Kinderbücher übers Zähneputzen können Ihr Kind zum Putzen animieren.

Kinderzahnpaste

Mit ca. zwei bis drei Jahren können Sie damit beginnen, Ihrem Kind das eigenständige Zähneputzen zu erklären und es mit ihm einzuüben. Kaufen Sie eine spezielle Kinderzahncreme. Sie enthält die richtige Menge Fluorid. Fluorid ist zwar generell wichtig für den Aufbau unserer Zähne, aber eine zu hohe Menge kann auf lange Sicht schädlich sein und zum Beispiel zu weißen Flecken auf den Zähnen führen.



Da die Kinder beim Zähneputzen oft ein wenig Zahnpasta verschlucken, empfehlen Experten einen Fluoridgehalt von 500 ppm. Erwachsenenzahnpasta ist für Kinder ungeeignet, da sie normalerweise dreimal so viel Fluorid enthält. Achten Sie also beim Kauf der Kinderzahnpasta darauf, die entsprechende Angabe finden Sie auf der Tube.

Ab dem sechsten Lebensjahr sind Kinder in der Regel in der Lage, die Zahnpasta vollständig auszuspucken und können daher eine Pasta mit normalem Fluoridgehalt (1000 bis 1500 ppm bzw. 0,1 bis 0,15 Prozent) benutzen. Vielen Kindern ist der Geschmack der gängigen Erwachsenen-Zahnpasten noch zu scharf. Probieren Sie mit Ihrem Kind aus, welche es mag.

Die richtige Kinderzahnbürste – unsere Checkliste:

Ab einem Alter von drei bis vier Jahren kann Ihr Kind seine Zahnbürste selbst benutzen. Es gibt spezielle Kinderzahnbürsten, die für Kinder leicht zu handhaben sind. So sind sie bei ihrer Mundhygiene motivierter. Denken Sie beim Putzen bitte daran, etwa bis zum Schuleintritt Ihres Kindes regelmäßig zu kontrollieren und auch nachzuputzen.

Ob Ihr Kind besser mit einer elektrischen oder einer manuellen Zahnbürste umgehen kann, stellen Sie oder es selbst meist schnell fest, generell sind beide Varianten gut geeignet. Bei elektrischen Kinderzahnbürsten gibt es Modelle, die Musik erklingen lassen. Das kann für das spielerische Einüben des Putzens und die Motivation Ihres Kindes hilfreich sein.

Achten Sie bei der Kinderzahnbürste auf folgende Dinge:

- **Die Borsten müssen abgerundet sein.** Sie können es mit bloßem Auge zwar nicht erkennen – aber die gängigen Markenzahnbürsten für Kinder weisen in aller Regel abgerundete Borsten auf.
- **Kleiner Bürstenkopf:** Damit kann Ihr Kind seine Backenzähne hinten im Mundraum leichter erreichen. Das ist wichtig, weil sich gerade dort häufig Karies entwickelt. Und: Die ersten bleibenden Zähne, die durchbrechen, sind die Backenzähne hinter den Milchbackenzähnen. Oft hat Ihr Kind noch gar nicht bemerkt, dass es bereits die ersten richtigen Zähne hat. Wird das Putzen bei den hinteren Zähnen vernachlässigt, trifft Karies oft die ersten bleibenden Backenzähne.
- **Dicker Griff und "Rutschbremse":** Für eine kleine Kinderhand ist es einfacher, eine Bürste mit dickem Griff zu umfassen. Besitzt dieser auch noch eine Riffelung, kann sie beim Putzen nicht so leicht weggleiten.
- **Die Zahnbürste sollte gut nachgeben,** damit Ihr Kind nicht zu fest auf das Zahnfleisch drückt. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es genügt, die Zähne und das Zahnfleisch mit leichtem Druck zu „massieren“.
- **Achten Sie auf Kunststoffborsten.** Naturborsten sind anfällig dafür, dass sich Bakterien anheften und vermehren. Unter dem Mikroskop könnten Sie sehen, dass solche Borsten im Gegensatz zu Kunststoffborsten eine raue Oberfläche haben, auf der sich Bakterien leichter festsetzen.
- **Wechseln Sie die Zahnbürste alle vier bis acht Wochen aus.**

Zahngesunde Ernährung für Kinder

Neben der gründlichen Mundhygiene ist auch eine zahngesunde Ernährung zur Vermeidung von Zahnerkrankungen wie Karies wichtig. Dies gilt besonders für Milchzähne, denn sie sind anfälliger für Karies als die bleibenden Zähne.

Folgende Grundregeln haben sich bewährt:

Feste Nahrungsmittel

- Für Säuglinge und Kleinkinder gilt dasselbe wie für Erwachsene: Zu viel und vor allem ein zu häufiger Genuss von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Lebensmitteln ist schädlich für die Zahngesundheit.
- Honig enthält übrigens auch viel Zucker und schädigt daher ebenfalls die Zähne.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht den ganzen Tag Süßigkeiten isst oder süße Getränke trinkt. Für die Zähne ist es besser, mehrere Stückchen Schokolade oder ein ganzes Glas Limonade auf einmal zu sich zu nehmen, statt häufig ein kleines bisschen davon. Die permanente Zuckerzufuhr schädigt mehr als das einmalige Essen oder Trinken derselben Menge.
- Zu Lebensmitteln, die die Zähne und den Kauapparat kräftigen und damit zum guten Wachstum beitragen, zählen zum Beispiel Gemüseschnitzel und Vollkornprodukte.
- Allgemein sollten Sie bei Ihrem Kind viel Wert auf eine vollwertige Kost legen, die viel Kalzium, Vitamin D und Phosphor enthält. Diese Bestandteile dienen dazu, Zähne und Knochen aufzubauen und zu erhalten. Sie finden sich vor allem in Obst, frischem Gemüse, Vollkornprodukten, Milch, Fleisch und Fisch.
- Um Ihren Kindern den Heißhunger auf Süßes zwischen den Mahlzeiten zu nehmen, können Sie zusätzliche kleine Essenszeiten mit zahngesunden Lebensmitteln einplanen. Geben Sie Ihrem Kind Obst (zum Beispiel Apfelschnitzel) oder Gemüse (Paprikastreifen, Gurken- und Karottenstückchen usw.) in mundgerechten Häppchen. Quark eignet sich dabei gut als Dip.
- Müsliriegel, Müsli, Vollkorn-Cornflakes und Co. enthalten neben Vollkornflocken meist auch viel Zucker. Achten Sie beim Kauf auf zuckerarme Produkte oder stellen Sie einmal selbst Müsliriegel her, die wenig oder gar keinen zusätzlichen Zucker enthalten.
- Neben Zucker sind auch andere leicht verwertbare Kohlenhydrate eine willkommene Nahrung für Kariesbakterien. Sie sind zum Beispiel in Chips und Backwaren wie hellen Brot- und Brötchensorten sowie Gebäck enthalten.
- Es gibt spezielle Süßigkeiten, die Zuckerersatzstoffe anstelle von Zucker enthalten und daher zahnfreundlicher sind. Diese erkennen Sie am „Zahnmännchen“, einem roten Zeichen mit weißem Zahn und Regenschirm.

Getränke

- Gesüßte Getränke in der Nuckelflasche sind für die Zahngesundheit Ihres Kind zahnschädlich. Geben Sie Ihrem Kind ungesüßte Kräutertees oder Wasser zu trinken. Achten Sie auch bei gekauften Produkten wie Fertigtees darauf, dass sie zuckerfrei sind. Früher gab es viele Fälle einer „Babyteekaries“ (auch „Zuckerteekaries“ oder „Nuckelflaschenkaries“). Nachdem vor einigen Jahren entsprechende Empfehlungen ausgesprochen wurden, enthalten Babytees heute viel weniger oder gar keinen Zucker mehr.
- Auch das ständige Nuckeln von zuckerfreien Getränken kann Karies hervorrufen. Durch die andauernde Flüssigkeitszufuhr wird der Speichel im Mund immer wieder verdünnt. Speichel hat aber durch die in ihm enthaltenen Mineralstoffe eine Schutzfunktion für Zähne. Nutzen Sie die Nuckelflasche also am besten nicht im Dauereinsatz. Geben Sie Ihrem Kind nur dann zu trinken, wenn es durstig ist.
- Nicht empfehlenswert ist außerdem der ständige Verzehr von natürlichen Fruchtsäften. Sie sind zwar gesund, enthalten aber fruchteigenen Zucker und Fruchtsäure, die den Zahnschmelz angreifen können. Fruchteigener Zucker ist übrigens auch dann enthalten, wenn das Etikett erklärt, dass ein Fruchtsaft keine Zuckerzusätze enthält.
- Der Zuckergehalt ist auch eine Frage der Gewöhnung. Hat sich Ihr Kind bereits an gesüßte Getränke gewöhnt, wenden Sie einen Trick an: Verdünnen Sie den Saft nach und nach mit einer immer größeren Menge Wasser.

Häufige Fragen - FAQs

Ab welchem Alter kann sich mein Kind die Zähne selbst putzen?

Wenn Sie Ihrem Kind im Alter von etwa zwei Jahren die erste Zahnbürste in die Hand geben, besteht das „Putzen“ zunächst meist nur in einem horizontalen „Schrubben“.

Sie sollten in diesem Alter in jedem Fall den Putzvorgang überwachen und die Zähnchen anschließend nachputzen. Wichtig ist, dass Sie schrittweise versuchen, Ihrem Kind eine richtige Putztechnik nahe zu bringen. Ungefähr ab einem Alter von 4 Jahren ist ein Kind in der Lage, kreisende und senkrechte Putzbewegungen durchzuführen. Erst mit fünf bis sechs Jahren kann es eine systematische Zahnputztechnik, wie die KAI-Methode, erlernen.

In der Regel gilt: Bis zum Schuleintritt sollten Eltern die Zähne ihrer Kinder nachputzen.

Welche Zahnpasta soll ich für mein Kind verwenden?

Kaufen Sie für Ihr Kleinkind eine spezielle Kinderzahnpasta mit einem entsprechend reduzierten Fluoridgehalt (etwa 500 ppm bzw. 0,05 Prozent Fluorid). Sie ist besser für Kleinkinder geeignet, da sie oft noch nicht den kompletten Schaum ausspucken, sondern einen Teil davon verschlucken. Wird Fluorid im Kindesalter in größeren Mengen aufgenommen, kann es z.B. zu weißen Flecken auf den Zähnen führen. Außerdem sind die Kinderzahnpasten dem kindlichen Geschmack angepasst und weniger scharf als Erwachsenenzahnpasten.

Ab dem sechsten Lebensjahr sind die Kinder bereits geschickt genug und können eine Zahnpasta mit normalem Fluoridgehalt (1000 bis 1500 ppm bzw. 0,1 bis 0,15 Prozent) benutzen.

Muss ich vor der Schwangerschaft Maßnahmen ergreifen, wenn ich Karies oder eine Parodontitis habe?

Vor und während einer Schwangerschaft ist es in jedem Fall sinnvoll, Ihre Mundgesundheit untersuchen zu lassen. Eine Parodontitis (eine Entzündung des Zahnhalteapparates oder Zahnbettes) sollte unbedingt vorher behandelt werden, da die Erkrankung (in seltenen Fällen) eine Schwangerschaft negativ beeinflussen kann. Eine eventuell vorhandene Karies sollte ebenfalls behandelt werden.

Einige Behandlungen können während der Schwangerschaft nicht durchgeführt werden. Dazu beraten wir Sie individuell.

Gesunde Zähne sind darüber hinaus sehr wichtig, um eine Übertragung von Kariesbakterien auf den Mund Ihres Kindes zu vermeiden: Je weniger Bakterien Ihre Mundhöhle enthält, umso geringer ist auch das Risiko für Ihr Kind.

Kann es sein, dass mein Kind gar keine Zähne bekommt?

Falls Ihr Kind im Alter von sechs Monaten noch nicht zahlt, ist das kein Grund zur Besorgnis. Das Wachstum der Zähne kann sich zeitlich durchaus nach hinten oder vorn verschieben. Es ist extrem selten, dass im Kiefer keine Anlagen für Zähne vorhanden sind. Die ersten Zähnchen, die vorderen vier Schneidezähne, wachsen meist zwischen dem sechsten und achten Monat, unter Umständen auch später oder früher. Sind Sie trotzdem beunruhigt, bringen Sie Ihr Kind auch ruhig zusätzlich zu den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen mit in unsere Praxis. Wir können feststellen, ob das Gebiss vollständig ist und die Zähne an der richtigen Position erschienen sind.

Kann ich mein Kind mit Karies anstecken?

Ja, Kleinkinder infizieren sich in den meisten Fällen im Alter von 1 bis 2 Jahren über den Speichelkontakt mit der Mutter oder einer anderen nahen Bezugsperson mit Kariesbakterien. Dies geschieht zum Beispiel, wenn die Mutter den Löffel oder Schnuller des Säuglings in den Mund nimmt. Lassen Sie sich am besten vor der Geburt Ihres Kindes untersuchen und zum Beispiel eine eventuell vorhandene Karies behandeln.

Ist Daumenlutschen schädlich für die Zähne?

Bei Babys ist dieser Saugreflex normal, bei älteren Kindern kann diese Angewohnheit jedoch zu Fehlstellungen der Zähne führen. Hervorstehende Frontzähne oder ein Überbiss können die Folge sein. Fragen Sie Ihren Kinderarzt danach, wie Sie Ihrem Kind das Daumenlutschen schrittweise und mit modernen Erziehungsmethoden abgewöhnen können.

Datenschutz