

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:
www.zahnaerztekammer.at, www.oegp.at

Hier finden Sie spezielle Informationen zum Thema parodontale Erkrankungen.

www.colgate.at

Umfassende Informationen für ein gesundes und attraktives Lachen.
 Außerdem: Die neuesten Tipps zur Mundpflege und zu den Pflegeprodukten aus dem Hause Colgate.

www.mundgesundheits.at

Homepage zum jährlich im September von Colgate veranstalteten Monat der Mundgesundheit.
 Informationen zur professionellen Mundhygiene beim Zahnarzt.

In dieser Serie bereits erschienen:

Volkskrankheit Parodontitis

Parodontitis ist die häufigste Zahnfleischerkrankung der Österreicher. Mit dieser Broschüre informieren wir Sie über die Warnsignale für Zahnfleischerkrankungen, sowie die Möglichkeiten der Behandlung und Vorbeugung.

Gesunde Zähne durch richtige Ernährung

Ernährung und Zähne sind wie zwei Seiten einer Medaille – sie gehören untrennbar zusammen. Die Auswahl der Nahrungsmittel beeinflusst wesentlich unsere Zahngesundheit. In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Anregungen für richtige Ernährung und schöne, gesunde Zähne.

Professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt

Diese Broschüre zur professionellen Mundhygiene gibt einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Aspekte der professionellen Mundhygiene, erläutert die einzelnen Behandlungsschritte und erklärt, warum die Prophylaxe beim Zahnarzt so wichtig ist.

Gesund beginnt im Mund

Die richtige Mundhygiene für alle Generationen

Diese Broschüre informiert über die Zahnprophylaxe zu Hause, gibt wertvolle Tipps zur richtigen Mundpflege vom Kleinkind bis zum Senior und stellt Präventivmaßnahmen vor.



Gesunde Zähne kinderleicht!



Gesund beginnt im Mund!



**Liebe Leserinnen,
liebe Leser!**

Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten, so lautet das Credo von Colgate. Gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit, der Zahnärztekammer und der Gesellschaft für Parodontologie wird seit Jahren an der Verbesserung der Mundhygiene gearbeitet. Entgegen weitläufiger Meinung ist ein dauerhaft gesundes Gebiss durchaus möglich. Wenn Kinder rechtzeitig lernen, ihre Zähne zu pflegen, können sie bis ins hohe Alter gesund bleiben. Was heißt nun richtig pflegen? Die Erhaltung gesunder Zähne stützt sich auf drei Grundpfeiler: Vorsorge, Pflege und richtige Ernährung.

Welche Unterstützung, Sie liebe Eltern, für Ihre Kinder sein können, das möchten wir Ihnen in diesem Leitfaden vermitteln. Oft herrscht Verunsicherung – was ist denn nun wirklich gut und richtig für mein Kind? Wie steht es mit dem Verzehr von Süßigkeiten? Was heißt denn richtig vorsorgen, genügt die häusliche Pflege? Wie lange soll ich meinem Kind beim Putzen helfen?

Schon im Kindergarten wird Ihr Kind zum ersten Mal spielerisch und in der Gruppe zum richtigen Putzen und zu gesunder Ernährung motiviert. In der Volksschule setzt sich die gezielte Aufklärung fort. Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass in den Bundesländern mit intensiver Betreuung die Kariesrate merklich zurückgegangen ist. Vorsorge zahlt sich aus!

Wir wollen Ihnen einige Tipps und die wichtigsten Empfehlungen mit auf den Weg geben, damit Ihr Kind lange Freude mit gesunden Zähnen hat.

Ihr Reinhard Möseneder

Colgate-Palmolive GmbH
Geschäftsführer

Inhalt

- 2 Vorwort
- 3 Vorsorge ab dem ersten Zahn
- 4 Das erste Mal beim Zahnarzt
- 5 Das Milchzahngebiss
- 6 Wie Milchzähne geschützt werden können
- 7 Die richtige Zahnputztechnik
- 8 Richtige Ernährung für gesunde Zähne
- 9 Die Ernährungspyramide
- 10 Gesunde Zähne kinderleicht
- 11 Fünf Grundregeln zur Vermeidung von Karies

Vorsorge ab dem ersten Zahn

Sie fragen sich vielleicht, ab welchem Alter mit der gezielten Zahnvorsorge begonnen werden soll. Ganz einfach: Ab dem ersten Zahn! Schon die kleinen Zähnchen sollten mit einer kleinen, weichen Bürste und einer erbsengroßen Portion Kinderzahnpaste gereinigt werden. Sollte Ihr Kind dabei geringe Mengen verschlucken, ist das nicht weiter tragisch.

Ihre Hilfe ist wichtig! Auch wenn Ihr Kind sich die Zähne nicht gerne putzen lässt – lassen Sie nicht locker. Zähneputzen muss genauso gelernt und ritualisiert werden, wie viele andere Bereiche, die in Ihre Verantwortung bei der Erziehung fallen.

Zur späteren Prophylaxe zählen auch das Anfärben von Belägen, die professionelle Zahnreinigung beim

Zahnarzt, Zahnputzübungen und das Auftragen von Schutzlacken. Motivation zur Zahnpflege und Aufklärung über richtige Ernährung sollen begleitende Erziehungsmaßnahmen bis ins Jugendalter sein. Die Gruppenprophylaxe in vielen Kindergärten und Schulen trägt dazu bei, in der Gruppe und spielerisch an das Thema Mundhygiene herangeführt zu werden, praktisch das richtige Putzen zu üben und gesunde Nahrungsmittel zu erkennen.



„Zahnpflege beginnt ab dem ersten Zahn. Bei guter Vorsorge, ständiger Pflege und richtiger Ernährung, ist Karies bis zu nahezu hundert Prozent vermeidbar.“

Das erste Mal beim Zahnarzt

Ihr Kind sollte den Zahnarzt von Anfang an positiv erleben. Nehmen Sie Ihr Kind doch einfach einmal mit, wenn Sie zum Beispiel eine Routineuntersuchung oder eine professionelle Zahnreinigung vornehmen lassen. Ihr Kind sollte Zeit haben, sich mit der Situation beim Zahnarzt in aller Gelassenheit vertraut zu machen. Wann soll nun das erste Mal ein Check stattfinden? Der erste Zahn kommt schon mit sechs Monaten, der erste Geburtstag ist aber ein guter Zeitpunkt für den ersten Check.

Warum Milchzähne so wichtig sind: Milchbackenzähne bleiben ungefähr bis zum 12. Lebensjahr erhalten. Das ist eine lange Zeit. Sie sind wichtige Platzhalter für die nächsten Zähne.

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind hat mit 5 Jahren den ersten kariösen Zahn und wird dann jahrelang nicht behandelt.

Wussten Sie, dass ein kranker Zahn einen anderen anstecken kann? Das heißt also, ein schlechter Milchzahn könnte einen bleibenden Backenzahn anstecken, der immerhin schon mit ca. 6 Jahren hinter dem letzten Milchbackenzahn durchbricht. Oder die Zahnlücke bleibt über viele Jahre erhalten. Die nachfolgenden Zähne können nicht in der richtigen Ordnung durchdringen. Schiefe Zähne und langwierige kieferorthopädische Behandlungen sind die Folge.

Karies an Milchzähnen ist genauso schmerzhaft wie an „erwachsenen Zähnen“. Noch dazu ist der Zahn-

schmelz nur etwa halb so dick, das heißt die Karies ist doppelt so schnell durch. Es zahlt sich also aus, auf gesunde Zähne zu achten – von Anfang an.



„Die gesunde Erhaltung der Milchzähne ist enorm wichtig. Nur wer das erste Gebiss von Anfang an richtig pflegt, hat gute Chancen auf ein dauerhaft gesundes Gebiss.“

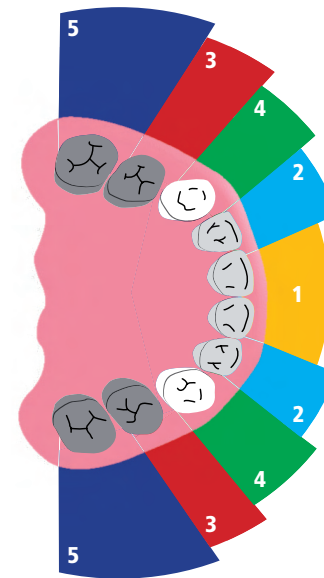
Das Milchzahngewiss

Die Zahnentwicklung beginnt schon in der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche. Aus den sogenannten Zahnleisten gehen die Keimanlagen für 20 Milchzähne und 32 bleibende Zähne hervor. Im 4. Schwangerschaftsmonat beginnt die Mineralisierung der Hartschubstanz der Milchzähne.

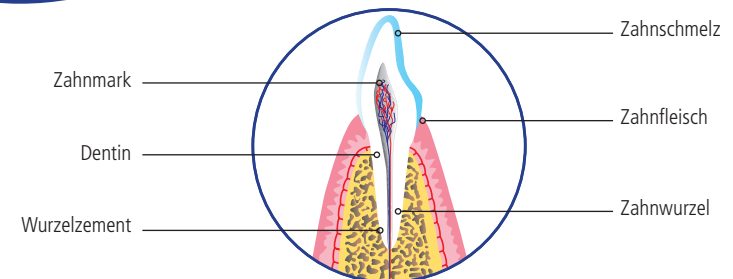
Bei der Geburt des Babys sind zwar alle Zähne im Kiefer schon angelegt, aber noch nicht in der Mundhöhle sichtbar. Der erste Zahndurchbruch erfolgt meist zwischen dem 6. und 8. Monat. Mit Beginn des

3. Lebensjahres hat das Kind im Regelfall das vollständige Milchgebiss: Insgesamt 20 Zähne im Ober- und Unterkiefer. Je vier Schneidezähne, zwei Eckzähne und vier Backenzähne.

Die Milchzähne brechen meist in einer bestimmten Reihenfolge durch:



- 1 zwischen 6. und 8. Monat die mittleren Schneidezähne,
- 2 zwischen 8. und 12. Monat die seitlichen Schneidezähne,
- 3 zwischen 12. und 16. Monat der 1. Milchmahlzahn (Milchmolar),
- 4 zwischen 15. und 20. Monat die Eckzähne und
- 5 zwischen 20. und 24. Monat der 2. Milchmahlzahn.



Wie Milchzähne geschützt werden können

Täglich zweimal Zähneputzen soll ab dem 2. Lebensjahr ein ganz selbstverständliches Ritual werden. Kinder brauchen lange **Unterstützung beim Putzen**. Eine Faustregel besagt: So lange helfen, bis das Kind flüssig schreiben kann. Erst dann besitzt es die nötige Koordination und Feinmotorik, um selbst die Zähne von allen Seiten gründlich zu reinigen.

Das **sorgfältige Zähneputzen** morgens und abends mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste stellt die Basis für die richtige Mundpflege dar. Es hat sich herausgestellt, dass eine ausreichende Versorgung mit Fluoriden das Auftreten von Karies deutlich verringert. Fluoride sind natürliche Bausteine des Körpers, die an Knochenbildung und Wachstum maßgeblich beteiligt sind. In Kinderzahnpasten wie z.B. Colgate Smiles sind Fluoride altersgerecht in richtiger Dosierung enthalten. Wird bei einem Kind eine besonders hohe Kariesaktivität festgestellt, so kann der Zahn mit **Fluoridlack** zusätzlich geschützt werden.

Durch **Versiegelungen** werden die Kauflächen mit einem speziellen Kunststofflack überzogen. Dieses Vorgehen wird empfohlen, weil die tiefen Furchen und Grübchen der Zähne oft nur schwer zu reinigen sind und ein höheres Kariesrisiko vorliegt. Meist werden die ersten Backenzähne versiegelt, die mit 6 Jahren durchbrechen. Es können auch

schon Milchzähne versiegelt werden, jedoch immer nur die Kauflächen, also keine Schneidezähne oder Seitenflächen.

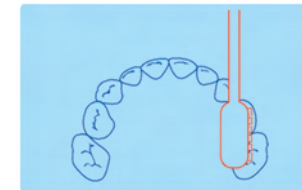
Die Reinigung der **Zahnräume** ist besonders wichtig. Hier sammeln sich Bakterien an, die mit der Zahnbürste nur schwer zugänglich sind. Sobald sich die Lücken verengen – also auch schon bei Milchzähnen – müssen sie gesondert gereinigt werden. Mit Zahnseide erfolgt diese mechanische Reinigung.



„Eine Faustregel besagt: So lange dem Kind beim Zähneputzen helfen, bis es flüssig schreiben kann. Erst dann besitzt es die nötige Koordination und Feinmotorik.“

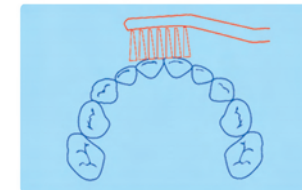
Die richtige Zahnputztechnik

**„Zähneputzen macht Spaß ...
... und mit der richtigen Technik
geht es ganz leicht!“**



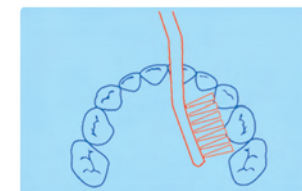
Kauflächen „putzen“:

Die Kauflächen der Backenzähne mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen „putzen“.



Außenflächen „malen“:

Die Zahnbürste als Pinsel. Auf der Außenfläche der Zahnreihen Kreise „malen“.



Innenflächen „fegen“:

Die Zahnbürste als Handfeger. Einfach die Innenseiten der Zähne „ausfegen“.

Nicht vergessen: Mindestens 2 x täglich 2 Minuten gründlich putzen! Immer erst oben, dann unten putzen. Idealerweise Schaum ausspucken, aber nicht ausspülen.

Zahnärzte empfehlen: Wechseln Sie die Zahnbürste Ihres Kindes mindestens alle drei Monate aus.

Richtige Ernährung für gesunde Zähne

Übermäßiger Zuckerverzehr setzt den Zähnen ordentlich zu. Die Plaquebakterien im Mund wandeln Zuckerbestandteile der Nahrung in Säuren um, die Mineralien aus dem Zahnschmelz lösen und Karieslöcher verursachen, wenn der Reparaturprozess durch Speichel und Fluorid diesen Mineralverlust nicht mehr kompensieren kann.

Das heißt nicht, dass Süßigkeiten völlig verboten sind. Vielmehr geht es darum, eine Dauerbombardierung der Zähne zu vermeiden. Eine kleine Tafel Schokolade auf einmal gegessen schadet weniger als stückchenweise über den Tag verteilt. Wenn schon naschen, dann besser gleich nach dem Essen und anschließend Zähne putzen. Vorsicht auch bei Getränken mit „verstecktem Zucker“: Eistee, Energydrinks, Softdrinks oder auch Mineralwasser mit Geschmack und Zucker. Am besten für Zähne, Stoffwechsel und Verdauung sind reines Wasser oder ungesüßter Tee.

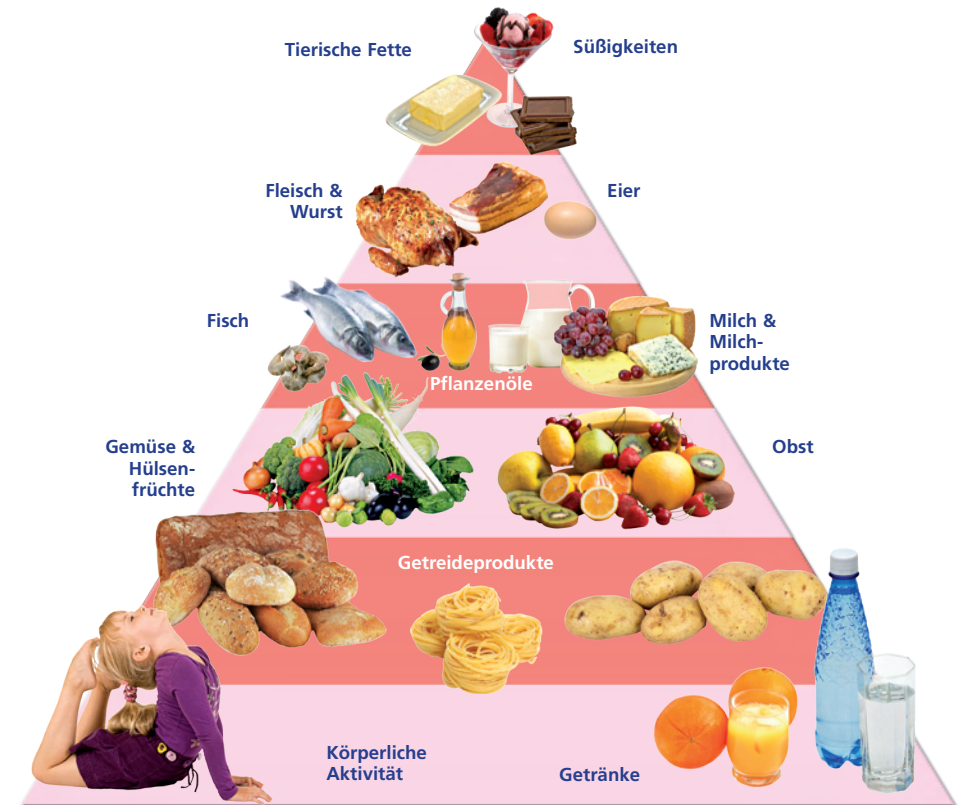
Lebensmittel mit viel Säure wirken direkt auf den Zahnschmelz ein. Nach dem Konsum von stark säurehaltigen Speisen (z.B. Salate mit Essig, saurehaltiges Obst) und sauren Getränken (z.B. Fruchtsäfte, Cola etc.) soll mit dem Zähneputzen 30 Minuten gewartet werden, weil die Säuren den Zahnschmelz kurz aufweichen und das Putzen dann leichter zu Schäden führen kann.

In diesem Zusammenhang zwei Mythen, die sich hartnäckig halten: Kaugummikauen ist zwar gut, weil die Speichelproduktion erhöht und dadurch der pH-Wert gesenkt wird, es ist aber kein Ersatz fürs Zähneputzen. Das Gleiche gilt für den Verzehr eines Apfels. Er ist gesund und verleiht ein gewisses Frischegefühl im Mund, ist aber ebenfalls kein Putzersatz.

„Karies entsteht durch das Zusammenwirken von Nahrungsbestandteilen (Kohlenhydrate) und Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque).“



Die Ernährungspyramide



Vollwertige Getreideprodukte, Teigwaren und Reis, aber auch Kartoffeln stellen die sättigende, fettarme Basis unserer Ernährung dar. Sie sollen mehrmals täglich verzehrt werden und daher Bestandteil fast jeder Mahlzeit sein.

Obst und Gemüse tragen durch ihren hohen Vitamin- und Nährstoffgehalt entscheidend zur Nährstoffversorgung bei.

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumquellen. Fisch könnte ruhig öfter auf dem Speiseplan stehen: Er stärkt durch die gesunde Omega-3-Fettsäure.

Fleisch und Wurst sind ein wertvoller Beitrag für eine ausgewogene Ernährung. Doch oft ist weniger mehr. Ideal sind 1-2 Portionen Fleisch pro Woche. Dabei sollte auf die richtige Portionsgröße (handgroß) und eine leichte Zubereitungsart (dünsten, dämpfen, kochen, braten, grillen statt herausbacken) geachtet werden. So gibt es keine Probleme mit erhöhten Cholesterinwerten und zu vielen gesättigten Fettsäuren. Tierische Fette und Süßes, so wenig wie möglich konsumieren.

Gesunde Zähne kinderleicht

Schon bei Babys kann die Zahngesundheit gefährdet sein: Flaschenkaries wird unterschätzt. Die erste Karies bei Milchzähnen kann bereits durch zuckerhaltige Babymilch oder Kindertees ausgelöst werden. Stundenlanges Nuckeln an der Flasche sollte vermieden werden. Den Durst der Kleinen nur mit ungesüßten Tees oder Wasser stillen. Auch ungesüßte Säfte enthalten natürlichen Fruchtzucker und können daher zu Karies führen.

Jedes Kind ein Zahn – dieses Märchen stimmt nicht. Jedes Kind ein Zahn – dieses Märchen stimmt nicht. Schwangere, die ein besonderes Augenmerk auf ein gesundes Gebiss legen und sich ausgewogen und vollwertig ernähren, tun nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch dem Baby. Schon in der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche wird der Grundstein für die späteren Zähnchen gelegt.

Karies ist ansteckend. Sie verhindern eine Ansteckung Ihres Babys, wenn Sie selber darauf achten, gesunde Zähne zu haben. Frisch gebackene Eltern sollten unbedingt ein saniertes Gebiss haben, denn durch Speichelkontakt (Löffel, Schnuller, etc.) kann Karies übertragen werden.

Die größten Zahnirrtümer bei Kindern und Jugendlichen

• **„Gute Zähne sind eine Frage der Veranlagung.“** Das stimmt nur bedingt. Richtige Pflege, eine gute Vorsorge und gesunde Ernährung sind viel bestimmender für das Gebiss.

• **„Milchzähne fallen ja sowieso aus.“** Das stimmt, nur kann ein kranker Zahn einen anderen anstecken. Milchzähne sind wichtige Platzhalter für die nachkommenden Zähne. Und vergessen Sie nicht: Die letzten Milchzähne fallen mit ca. 12 Jahren aus, das ist eine lange Zeit.

• **„Wir ernähren uns ja eh so gesund.“** Wirklich? Nur noch ein Drittel der Kinder frühstückt zu Hause und snackt sich durch den Tag – vorwiegend mit Süßem. Klebrige Obstsorten, zum Beispiel Bananen, sind als Zwischenmahlzeit auch nicht ideal. Achten Sie bei den Getränken auf

versteckten Zucker, wie bei Mineralwasser mit Geschmack. Es ist nicht immer nur Süßes, das schadet. Denken Sie an Chips – Kohlenhydrate und Bakterien wandeln sich in Säure um, die den Zahn massiv angreift.

• **„Mein Kind putzt sich schon alleine seine Zähne sauber.“** Unterstützen Sie Ihr Kind dennoch möglichst lange und kontrollieren Sie immer wieder. Eine Empfehlung dazu: So lange helfen, bis das Kind flüssig schreiben kann.

• **„Karies bei Milchzähnen ist nicht so schlimm.“** Irrtum! Auch Karies bei Milchzähnen ist schmerzhaft. Daher nicht zu lange warten, schon gar nicht bis Schmerzen auftreten. Zahnvorsorge und Pflege beginnen beim ersten Zahn.

Fünf Grundregeln zur Vermeidung von Karies

- 1) Regelmäßig zum Zahnarzt:** Schon ab dem sechsten Lebensmonat bekommen Babys ihre ersten Zähne. Diese Milchzähne müssen unbedingt geschützt werden. Sie sind wichtige Platzhalter für nachkommende Zähne.
- 2) Durst mit Wasser oder ungesüßten Tees stillen:** Flaschenkaries wird unterschätzt. Die erste Karies bei Milchzähnen kann bereits durch zuckerhaltige Babymilch oder Kindertees ausgelöst werden. Zuckerhaltige Getränke sollten daher vermieden werden.
- 3) Zahnpasta mit Fluorid verwenden:** Die Zahnfluoridierung ist für die Zahngesundheit von großer Bedeutung. Fluorid kann kleine Zahnschäden reparieren und so Karies verhindern. Bei kleinen Kindern reicht eine erbsengroße Menge an Zahncreme mit kindgerechtem Fluoridgehalt (ab 500 ppm).
- 4) Regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume:** Zahnzwischenräume bieten Bakterien ideale Nischen. Jugendliche sollten sich den richtigen Umgang mit Zahnseide aber zeigen lassen, um das Zahnfleisch nicht zu schädigen. Risikostellen im Kindergebiss sind vor allem die bleibenden 6-Jahr-Molaren, die daher besonders sorgfältig gereinigt werden müssen.
- 5) Süßes ja – aber richtig:** Mit jedem Zuckerschub im Mund steigt die Kariesgefahr. Süßigkeiten sollten möglichst nur ein- oder zweimal täglich konsumiert werden, am besten unmittelbar nach den Mahlzeiten.

„Gesunde Zähne lassen sich bei sorgsamer Pflege, häuslicher und professioneller Vorsorge und gesunder Ernährung bis ins hohe Alter erhalten.“