

ZAHNGESUNDHEIT VON ANFANG AN

Ihr Begleitheft zu
den U-Untersuchungen





HERZLICH WILLKOMMEN IM BEGLEITHEFT ZAHNGESUNDHEIT

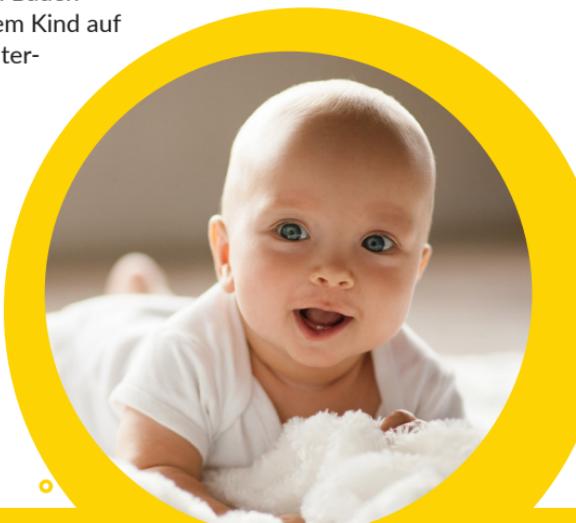
Gesunde Zähne sind ein wesentlicher Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Regelmäßige Kontrollen durch Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt sowie eine konsequente häusliche Mundhygiene sind in jedem Lebensalter wichtig – für die allgemeine Gesundheit ebenso wie für das persönliche Wohlbefinden.

Bereits im Säuglingsalter kann eine gute Mundhygiene die Fähigkeit Ihres Kindes zum Essen, Schlafen, Sprechen und Spielen positiv beeinflussen. Früh etablierte, gesunde Gewohnheiten schaffen eine stabile Basis für ein lebenslang gesundes Lächeln.

In diesem Begleitheft finden Sie praxisnahe Tipps und Anregungen, wie Sie die Zahn- und Mundgesundheit Ihres Kindes in jeder Entwicklungsphase fördern können – vom ersten Zähnchen bis hin zum bleibenden Gebiss.

Zweimal jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt, beginnend mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne, tragen entscheidend dazu bei, Zahnerkrankungen vorzubeugen. So bleibt Ihr Kind unbeschwert und darf sich Tag für Tag über ein fröhliches Lächeln im Spiegel freuen.

Die Zahnärztinnen und Zahnärzte in Baden-Württemberg stehen Ihnen und Ihrem Kind auf diesem Weg gerne beratend und unterstützend zur Seite.



SCHWANGERSCHAFT UND ZAHNGESUNDHEIT



Eine gute Mundgesundheit in der Schwangerschaft stärkt das Wohlbefinden der Mutter und unterstützt die Entwicklung gesunder Zähne beim Kind. Hormonelle Veränderungen, häufigere Mahlzeiten, veränderter Speichel und auch Erbrechen können das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen erhöhen.

Regelmäßige Zahnarztbesuche, sorgfältige Mundhygiene und eine bewusste Ernährung sind deshalb besonders wichtig.

So schützen Sie Ihre Zähne in der Schwangerschaft

Zu Hause

- zweimal täglich Zähneputzen (morgens und abends, möglichst direkt nach dem Essen).
- Zahnzwischenraumpflege mit Zahnseide oder Zwischenraumbürsten.
- Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta.
- ggf. ergänzend eine geeignete Mundspülung.

In der Zahnarztpraxis

- mindestens ein Zahnarztbesuch während der Schwangerschaft.
- Abklärung und Behandlung vorhandener Zahnschäden.
- prophylaktische Maßnahmen, z. B. lokale Fluoridierungen.



Professionelle Zahnreinigung (PZR)

- mindestens eine PZR in der Schwangerschaft.
- individuelle Beratung und Training zur optimalen Mundhygiene.
- ggf. Keimreduktion in der Mundhöhle (z. B. Chlorhexidin-Fluorid-Behandlung).

Ernährung

- Wasser als Hauptgetränk.
- zu jeder Mahlzeit Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- Süßes und Saures nur zu den Hauptmahlzeiten.
- nach dem Essen: zuckerfreier Kaugummi zur Neutralisation der Säuren.



DER ERSTE ZAHN

Wenn das erste Zähnchen kommt, beginnt die Zahnpflege!

- Benutzen Sie eine altersgerechte Zahnbürste.
- Vereinbaren Sie die erste zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (FU1a).

Warum Milchzähne wichtig sind

Milchzähne sind mehr als nur „Platzhalter“ – sie erfüllen wichtige Aufgaben:

- Kauen: Sie helfen bei der Nahrungsaufnahme.
- Sprechen: Sie unterstützen die Sprachentwicklung.
- Platzhalter: Sie schaffen Raum für die bleibenden Zähne.

Gehen Milchzähne zu früh verloren, können bleibende Zähne schief wachsen und Fehlstellungen entstehen.

Pflege-Tipp

Milchzähne brauchen genauso viel Pflege wie die bleibenden Zähne!

Tägliches Zähneputzen von Anfang an legt die Basis für gesunde Zähne – ein Leben lang.



FLUORIDE – WIRKSAMER SCHUTZ VOR KARIES



Warum Fluoride wichtig sind

Wissenschaftliche Studien zeigen: Fluoride schützen die Zähne am besten, wenn sie in der richtigen Dosierung direkt auf die Zahnoberfläche gelangen.

Fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt, welche Fluoridversorgung für Ihr Kind am sinnvollsten ist.

So geht's richtig

- Verwenden Sie fluoridhaltiges Speisesalz/Meersalz und Leitungswasser.
- Mineralwasser für Kleinkinder: Fluoridgehalt max. 0,3 mg/Liter.

Zahnpasta – die richtige Menge

- Ab dem ersten Zahn: Zahnpasta in Reiskorngröße.
- Ab zwei Jahren: erbsengroße Menge.
- Ab sechs Jahren: Zahnpasta über die gesamte Bürstlänge.
- Wichtig: zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen!





TRINKEN AUS DEM BECHER

... unterstützt die Entwicklung des richtigen Schluckmusters.

Kleinkinder schlucken zunächst anders als Erwachsene: Die Zunge liegt beim Schlucken noch zwischen den Zahnen. Mit der Zeit verändert sich dieses Muster – beim korrekten Schlucken liegt die Zunge hinter den Zähnen am Gaumen. Das ist nicht nur für die Lautbildung beim Sprechen wichtig, sondern beugt auch Zahnfehlstellungen vor. Fördern Sie diesen Entwicklungsschritt, indem Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher oder einer Tasse trinken lassen.



SCHNULLER-ABGEWÖHNUNG



Je früher Sie Ihrem Kind den Schnuller abgewöhnen, desto leichter fällt der Abschied. Mit zunehmendem Alter lernt Ihr Kind zu sprechen, sich sicher zu bewegen und immer selbstständiger zu werden – Fähigkeiten, die durch das Loslassen des Schnullers unterstützt werden.

Begrenzen Sie die Nutzung deshalb nach und nach auf besondere Situationen, z. B. zum Einschlafen oder in stressigen Momenten wie einer Blutabnahme oder Impfung.

Ältere Kinder lassen sich oft motivieren, wenn die Schnullerabgabe mit einem besonderen Ereignis verbunden wird. So kann der Schnuller zum Beispiel an einen sogenannten Schnuller-Baum gehängt oder als „Schnuller-Post“ in einem Umschlag verschickt werden – im Gegenzug wartet dann eine kleine Überraschung. Auch ein Schnuller-Tausch beim Zahnarztbesuch, bei dem das Kind seinen Schnuller gegen ein Geschenk eintauschen darf, oder die Übergabe an ein Kuscheltier oder ein jüngeres Kind machen den Abschied leichter und positiv erlebbar. So wird der Abschied vom Schnuller zu einem positiven Erlebnis, das Ihr Kind stolz macht und seine Entwicklung unterstützt.





RICHTIGE ZAHNPFLEGE



So können Sie Ihrem Kind helfen:

1.

Lippe hochhalten, Putzen von rot nach weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn, Außen- und Innenseite der Frontzähne



2.

Mit Durchbruch der Backenzähne Kaufläche, Außenfläche, Innenfläche putzen



3.

Backenzähne zur besseren Reinigung längs und quer putzen



4.

Zusätzlich Zahnzwischenräume zwischen den Backenzähnen mit Zahnseide/-sticks reinigen



5.

Ab 1. Geburtstag: reiskorngroße Zahnpastamenge.
Ab 2. Geburtstag: erbsengroße Zahnpastamenge





GESUNDE ERNÄHRUNG ...

... gut fürs Wachstum, stark für die Zähne.

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt nicht nur das gesunde Wachstum Ihres Kindes, sondern stärkt auch die Zähne. Schon kleine Gewohnheiten im Alltag machen einen großen Unterschied:

- Wasser und ungesüßte Getränke sind die besten Durstlöscher.
- Obst statt Saft: Auch sogenannte „Kinder-Fruchtsäfte“ enthalten viel Zucker. Daher unsere Empfehlung: Besser frisches Obst anbieten.
- Kein Zucker in der Kindernahrung bis zum zweiten Geburtstag.
- Mahlzeiten zahnfreundlich und kauaktiv gestalten, damit die Zähne gefordert werden.
- Süßes und Saures am besten nur zu den Hauptmahlzeiten.
- Nach dem Naschen hilft Milch, Wasser oder Käse, den Säurehaushalt im Mund zu neutralisieren.
- Schulkinder können zusätzlich zahnfreundlichen Kaugummi kauen.



Mehr zum Thema gibt es hier:

VERSIEGELUNG VON FISSUREN UND GRÜBCHEN



Die bleibenden Backenzähne haben tiefe Furchen und Grübchen, in denen sich leicht Beläge festsetzen. Zum Schutz können sie nach vollständigem Durchbruch in der Zahnarztpraxis versiegelt werden.

Gut zu wissen: Die Gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Versiegelung der ersten und zweiten bleibenden Backenzähne (Molaren).

Studien zeigen: Mehr als 80 % der versiegelten Zähne benötigen auch nach neun Jahren keine Füllung.

So funktioniert die Versiegelung:

Die Backenzähne werden gründlich gereinigt, gewaschen und getrocknet. Anschließend trägt die Zahnärztin oder der Zahnarzt einen dünnfließenden Kunststoff auf, der mit Licht gehärtet und poliert wird. Zum Abschluss schützt ein fluoridhaltiger Lack die Zähne zusätzlich.





KREIDEZÄHNE – EINE STÖRUNG DER ZAHNENTWICKLUNG

Manche Kinder entwickeln sogenannte Kreidezähne. Fachlich spricht man von Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH). Dabei wird während der Zahnentwicklung weniger Mineral in die Zahnhartsubstanz eingebaut. Die betroffenen Zähne – meist die ersten Backenzähne und Schneidezähne – wirken dadurch kreidig-weiß bis gelblich und sind weicher als gesunde Zähne.

Warum diese Störung entsteht, ist noch nicht eindeutig geklärt. Mögliche Einflussfaktoren in den ersten Lebensjahren sind unter anderem Infekte, Frühgeburten, Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente.

Wichtig zu wissen:

- Kreidezähne sind oft schmerz- und berührungsempfindlich.
- Sie sind anfälliger für Karies als gesunde Zähne.
- Auch wenn sich Kreidezähne nicht gezielt verhindern lassen, können gute Zahnpflege und engmaschige zahnärztliche Kontrollen viel zum Schutz beitragen.

Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt informiert Sie, ob Ihr Kind betroffen ist und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.



ZAHN- UND KIEFERFEHLSTELLUNGEN



Jede zahnärztliche Untersuchung dient auch der Früherkennung von Zahn- und Kieferfehlstellungen, welche das Kauen, Sprechen oder Atmen beeinträchtigen.

Mit Beginn des Zahnwechsels im Seitenzahngebiet (etwa der neunte Geburtstag) ist der optimale Zeitpunkt zur Vorstellung beim Kieferorthopäden.

Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt berät Sie gerne.





Herausgeber & Urheber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

V. i. S. d. P. & Redaktion: Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

Fachliche Begleitung: Prof. Dr. Yvonne Wagner, Direktorin ZFZ Stuttgart

Grafik: Armin Fischer, IZZ

Bildnachweise: ZFZ/Dr. Y. Wagner; IZZ/C. Schwarz, A. Fischer; AdobeStock/
Nieschefart, Oksana Kuzmina, bonnontawat, Santiago Nunez, dtatiana,
komokvm, weyo, Decobrush, Stanislav, Peakstock

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.



INFORMATIONSENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landeszahnärztekammer
Baden-Württemberg



Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BÄDEN-WÜRTTEMBERG

Körperschaft des öffentlichen Rechts



Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.

