

# Top-Tipps für starke Milchzähne

*Richtig sprechen, fröhlich lachen, gut kauen:*

*Gesunde Milchzähne sind für Kinder enorm wichtig.*

## **1. Von Anfang an putzen**

Sobald sich das erste Zähnchen blicken lässt, beginnt auch das tägliche Zähneputzen. Mindestens bis ihr Kind zur Schule geht, müssen die Eltern diese Aufgabe übernehmen. Oder auf jeden Fall nachputzen, wenn der Nachwuchs ab dem dritten Lebensjahr mit den ersten eigenen Putzversuchen beginnt. Ganz alleine bekommen Kinder erst mit etwa sieben Jahren ihre Zähne sauber.

## **2. Früh zum Zahnarzt**

Wenn Kinder den Zahnarzt und sein Team bereits kurz nach Durchbruch der ersten Milchzähne kennenlernen, bestehen beste Chancen, dass sie ein Leben lang ohne Angst zum Zahnarzt gehen. Denn die frischen Milchzähne sind in aller Regel völlig gesund, Baby und Praxisteam können sich also ganz entspannt kennenlernen und miteinander vertraut machen.

## **3. Nicht dauernd nuckeln**

Das Fläschchen darf kein Ersatz für den Schnuller sein – und auf keinen Fall als Einschlafhilfe dienen.

Die übermäßige Nutzung der Nuckelflasche ist zur größten Gefahr für die Milchzähne geworden: „Nuckelflaschenkaries“ hat in den vergangenen Jahren in Deutschland stark zugenommen, fast jedes sechste Kleinkind ist betroffen. Der Grund: Beim Nuckeln an der Flasche werden vor allem die Frontzähne ständig von Flüssigkeit umspült. Enthält das Getränk nur kleinste Mengen Zucker oder Säure, löst sich die empfindliche Schmelzschicht der Milchzähne schnell auf. Eltern sollten das Fläschchen deshalb ausschließlich zum Trinken geben und spätestens am ersten Geburtstag durch einen Becher ersetzen.

## **4. Die Bürste muss passen**

Babyzahnbursten haben einen kleinen, abgerundeten Borstenkopf, der zum Schutz des empfindlichen Zahnfleisches gepolstert ist. Weiche Schonborsten reinigen sanft, ohne den noch nicht voll ausgehärteten Zahnschmelz zu beschädigen. Der Bürstenstiel ist dick, damit er mit dem kindlichen Faustgriff gut zu fassen ist. Heute gibt es für alle Altersklassen und Zahnentwicklungsphasen passende Kinderzahnbursten.

## **5. Zahnpasta mit Fluorid benutzen**

Zahnärzte empfehlen, schon beim Baby mit Zahnpasta zu putzen. Anfangs genügt ein dünner Film auf der Bürste, ab dem Alter von zwei Jahren darf es zweimal täglich eine erbsengroße Menge sein. Die Zahncremesoll von Beginn an Fluorid enthalten, dabei bis zum Schulalter ausschließlich eine Kinderzahn-pasta mit maximal 500 ppm Fluorid verwenden. Ausnahme: Falls der Kinderarzt Fluoridtabletten verordnet hat, bitte mit einer



fluoridfreien Zahncreme putzen. Ab der Einschulung ist eine Kinderzahncreme nicht mehr geeignet. Juniorzahnpasten für die Altersgruppe von sechs bis zwölf Jahren enthalten bis zu 1.500 ppm Fluorid.

### 6. Putzen mit System

Wenn im dritten Lebensjahr das Milchgebiss komplett ist, beginnt das Kind, die KAI-Putztechnik zu üben – erst die Kauflächen, dann die Außenflächen, zuletzt die Innenflächen putzen. Im Alter von zehn Jahren sollten Kinder die Putztechnik für Erwachsene lernen: Die Zahnbürste in einem Winkel von etwa 45 Grad am Zahnfleischsaum ansetzen und mit leichtem Druck rüttelnd bewegen. Die Rüttelbewegungen müssen so klein sein, dass die Borsten auf der Stelle arbeiten. Nach dem Rütteln vom Zahnfleisch weg auswischen.

### 7. Achtung Zahnwechsel!

Beginnt der erste Milchzahn zu wackeln, sind die ersten bleibenden Zähne meist schon da: Oft unbemerkt brechen nämlich am Anfang große Backenzähne durch. Diese sogenannten Sechsjahrmolaren sind besonders kariesgefährdet. Eltern sollten deshalb bei ihren Kindern bereits vor dem sechsten Geburtstag immer wieder überprüfen, ob hinter den letzten Milchzähnen oben und unten schon ein bleibender Backenzahn erschienen ist. Wenn das der Fall ist, ist jeden Abend elterliche Hilfe gefragt, auch wenn das Kind ansonsten bereits selbstständig putzt: Richtig sauber bekommt man die Sechser nämlich nur mit einem Trick – dem „Querputzen“: Dabei bewegen die Eltern die Zahnbürste im rechten Winkel zur üblichen Putzrichtung, also quer zur Zahnreihe.

### 8. Fissuren versiegeln

Die Kauflächen der bleibenden Backenzähne weisen Furchen und Grübchen auf. Viele Kinder sind bis weit ins Schulalter hinein motorisch noch nicht in der Lage, diese Fissuren gründlich zu putzen. Als vorbeugende zahnärztliche Maßnahme empfiehlt sich die Fissurenversiegelung: Sie erfolgt möglichst bald nach Durchbruch der Backenzähne.

Die Behandlung dauert in der Regel nur wenige Minuten, ist völlig schmerzfrei – und kostet nichts: Die Fissurenversiegelung der ersten und zweiten bleibenden Backenzähne zählt zu den Leistungen, die gesetzlich versicherte Patienten im Alter zwischen 6 und 17 Jahren zahlungsfrei in Anspruch nehmen dürfen.

### 9. Zahnseide für Kinder?

Die Milchzähne stehen meist ein Stück auseinander, die normale Zahnbürste reicht daher aus, um auch die Zwischenräume zu putzen. Stehen die Milchzähne aber eng zusammen, sollten schon Kinder Zahnseide benutzen.

### 10. Professionelle Zahnreinigung schützt

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren kann im Rahmen der halbjährlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt auch eine professionelle Zahnreinigung auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse erfolgen. Bei der sogenannten Individualprophylaxe in der Praxis werden zunächst Zähne und Zahnfleisch kontrolliert, dann unter Anleitung der Prophylaxeassistentin die Zähne geputzt, im Anschluss professionell von Plaque und Zahnstein befreit und abschließend fluoridiert.



## PROVISORIUM ALS DAUERLÖSUNG?

Janina zieht richtigen Zahnersatz vor. Die junge Frau aus Peine trug monatelang ein Provisorium und erklärt: „Ich habe Zahnersatz immer mit sehr hohen Kosten verbunden. Darum habe ich das Thema auch so lange aufgeschoben.“ Der Biss auf einen Kirschkern nahm ihr die Entscheidung ab, sodass sie sich mit dem Thema Zahnersatz beschäftigen musste. Die Lösung, die ihr ihre Zahnärztin anbot, war Auslandszahnersatz von Flemming International. Das deutsche Unternehmen fertigt Zahnersatz im chinesischen Partnerlabor an und gibt die Kostenersparnisse in der Herstellung an die Patienten weiter. Dadurch wurde für Janina eine höherwertige Lösung preislich attraktiv: „Ich bin sehr zufrieden mit meiner Wahl für den Auslandszahnersatz und dem Ergebnis. Insbesondere, weil es kein Vergleich zum Provisorium davor ist. Darum kann ich auch jedem nur dazu raten, das Provisorium nur als Übergangslösung zu nutzen und beim Erhalt des Zahnersatzes keine Zeit zu verlieren.“

Weitere Infos: [www.flemming-erleben.de](http://www.flemming-erleben.de)

### VERTRAUTER PARTNER, GÜNSTIGE PREISE

Flemming Dental ist Spezialist für hochwertigen Zahnersatz. Seit Jahrzehnten fertigen die deutschen Meisterlabore individuelle Lösungen in bester handwerklicher Qualität – funktionell und ästhetisch für ein langlebiges Ergebnis. Neben dem bekannten und bewährten Qualitätsszahnersatz „Made in Germany“ bietet die Gruppe jetzt auch eine günstige Alternative aus internationaler Produktion: Zahnersatz von Flemming International.

Vertrauter Partner, günstige Preise.  
 **FLEMMING**  
INTERNATIONAL