

Erste Klasse, zweite Zähne

Mit dem Start in die Schulzeit beginnt nicht nur ein neuer Lebensabschnitt, sondern auch der Zahnwechsel. Damit die bleibenden Zähne möglichst das ganze Leben halten, sollten sie von Anfang an richtig gepflegt werden.



Der erste Wackelzahn ist ein unübersehbares Signal: Die Milchzähne verabschieden sich und werden von den bleibenden Zähnen verdrängt. Um den Zeitpunkt der Einschulung, im Alter zwischen sechs und acht Jahren, lockern sich zunächst die mittleren unteren Schneidezähne. Wenn der erste von ihnen wackelt, hat der Zahnwechsel aber eigentlich schon längst begonnen: Oft sogar vom Kind und auch von den Eltern unbemerkt, sind bereits die ersten großen Backenzähne erschienen – ihr Durchbruch erfolgt gewöhnlich unauffällig, da sie hinter der Milchzahnreihe heranwachsen und keinen Vorgänger hinauswerfen müssen.

Kauflächen gut putzen

Eltern sollten etwa ab dem sechsten Geburtstag immer mal wieder überprüfen, ob schon „heimlich“ ein bleibender Backenzahn erschienen ist. Denn die gefürchtete Kaufläche dieser so genannten Sechsermolaren ist besonders anfällig für Karies und sollte deshalb von Anfang an gründlich geputzt werden. Sind alle Sechser-Backenzähne durchgebrochen, empfiehlt sich zudem ein Besuch beim Zahnarzt: Er kann die Grübchen (Fissuren) in den Kauflächen mit einer

dünnen Kunststoffschicht versiegeln – sie schützt für mehrere Jahre vor Karies. Die Fissurenversiegelung zählt zu den kassenzahnärztlichen Leistungen, die gesetzlich versicherte Patienten im Alter zwischen 6 und 17 Jahren zuzahlungsfrei in Anspruch nehmen dürfen.

Ein Durchbruch in Phasen

Der Zahnwechsel verläuft in mehreren Abschnitten. In der ersten Phase brechen alle Schneidezähne durch. Die zweite Phase beginnt etwa mit 9 Jahren: Zunächst erscheinen im Oberkiefer die ersten kleinen Backenzähne, während der Milcheckzahn dort noch stehen bleibt. Im Unterkiefer brechen dagegen erst die Eckzähne und dann die ersten kleinen Backenzähne durch. Weiter geht es mit den zweiten kleinen Backenzähnen – zunächst oben, dann unten. Erst danach folgen die oberen Eckzähne. Als letzte Milchzähne fallen die zweiten kleinen Backenzähne unten aus: Das geschieht durchschnittlich im zwölften Lebensjahr.

Ganz zum Schluss kommen dann die großen Molaren ganz am Ende der Zahnreihe. Normalerweise ist das bleibende Gebiss im Alter von zwölfenhalb Jahren vollständig – abgesehen von den Weis-

Tipps für eine gesunde Schultüte

Natürlich mögen es ABC-Schützen gern süß, und Leckereien dürfen selbstverständlich in keiner Schultüte fehlen. Aber es muss nicht immer Zucker sein: Gesunde Süßigkeiten – mit dem Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet – schmecken lecker, ohne die Zähne anzugreifen. Davon abgesehen liegen Schultüten im Trend, die nicht nur Naschwerk enthalten. Hier einige Tipps, was Eltern noch alles hineintun können:

- Ball • Becherlupe • Buch für Leseanfänger • Fingermalfarben • Jonglierbälle • Kinderzahnbürste • Knetgummi • Kompass • Kuschtier • Lernspiel • Malbücher • Musik-CD • Sammelkarten • Schirmmütze • Schlüsselanhänger • Sticker • Straßenmalkreide • Zahnpflegekaugummi

heitszähnen. Die beschriebene Reihenfolge ist der Normalfall, Abweichungen davon sind jedoch nicht unüblich.

Damit die bleibenden Zähne möglichst lange gesund bleiben, sollten sie von Anfang an sorgfältig gepflegt werden. Der Zahnarzt und sein Team erklären, welche Putztechnik jetzt die richtige ist. Weil die durchbrechenden Zähne, Lücken und engere Zwischenräume die Zahnpflege erschweren, sollten Eltern weiterhin regelmäßig den Putzerfolg kontrollieren.