

„Der erste Zahn ist da!“

Aller Anfang ist schwer: Für viele Babys sind die ersten Zähnchen zum Heulen. Hier lesen Sie von A bis Z, was rund ums Zahnen wichtig ist.

A wie Au!

Wenn die ersten Zähnchen durchbrechen, sind viele Babys unruhig, quengelig oder reizbar, sie weinen viel und schlafen schlecht. Das Zahnfleisch kann gerötet und geschwollen sein. Manche Kinder wollen plötzlich nicht mehr mit dem Löffel gefüttert werden, weil es weh tut, wenn er an die empfindliche Zahnleiste stößt.

B wie Beißen

Gegen Zahnungsbeschwerden hilft Beißen: Bewährt haben sich feste Beißringe mit Noppen. Kaut das Kind darauf herum, wird sein Zahnfleisch massiert – das lindert nicht nur Schmerzen, es fördert auch den Zahndurchbruch. Den Beißring vor dem Gebrauch in den Kühlschrank legen (nicht ins Gefrierfach!): Kälte hemmt die Durchblutung und vermindert so das Spannungsgefühl in der Kauleiste.

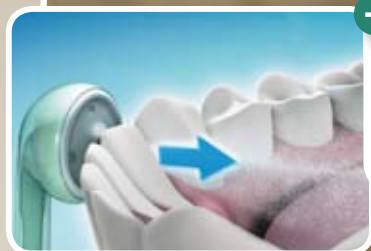
E wie Ernährung

Gesunde Ernährung, gesunde Zähne: Leider besteht heute schon bei vielen Kleinkindern ein hohes Kariesrisiko, weil sie zu oft Zucker bekommen. Häufig ohne Absicht – viele Eltern wissen nicht, dass Fruchtsäfte, Schorlen oder Instanttees vielfach reichlich Zucker enthalten. Werden diese Getränke (und auch Milch) regelmäßig in Nuckelflaschen verabreicht, steigt das Kariesrisiko enorm. Die Vereinigung der amerikanischen Kinderzahnärzte fordert deshalb, ab dem sechsten Lebensmonat auf zuckerhaltige Getränke aus Nuckelflaschen komplett zu verzichten. Kinder sollten zudem immer ohne Flasche einschlafen und ab dem ersten Geburtstag vorwiegend aus Tassen trinken.

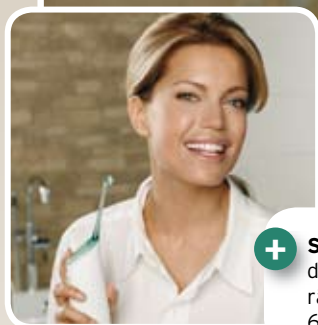
F wie Fluorid

Fluorid härtet den Zahnschmelz und beugt Karies vor. Zahnärzte empfehlen den täglichen Gebrauch einer fluoridhaltigen Zahnpasta schon ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Bis zum Erscheinen des ersten bleibenden Zahns





+ Effektiv: Entfernt in den Zwischenräumen bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein



+ Schnell: Reinigung der Zahnzwischenräume in nur 60 Sekunden

Perfektes Lächeln
dank Philips Sonicare
AirFloss: Moderatorin
Sylvie van der Vaart

+ Einfach: Mit nur einem Knopfdruck gelingt die gezielte und tiefe Reinigung der Zahnzwischenräume

Philips Sonicare AirFloss

Für perfekte Frische im Mund - ganz einfach auf Knopfdruck

Problemzone Zahnzwischenraum: Hier können sich leicht störende Plaquebakterien ansiedeln. Ihre Entfernung gelingt jetzt ganz einfach und schnell - mit dem Philips Sonicare AirFloss.

Ein Ritual fürs ganze Leben: Fast alle Menschen putzen täglich ihre Zähne, morgens und abends. Die Zahnzwischenräume werden dabei jedoch oft vergessen - hier können sich Bakterien gut vor der Zahnbürste verstecken, denn ihre Borsten kommen in die engen Nischen nicht hinein. Karies und Parodontitis entstehen meistens zwischen den Zähnen.

Deshalb empfehlen Zahnärzte und Helferinnen, auch die Zahnzwischenräume regelmäßig zu säubern.

Die einfache Art der Zahnzwischenraumreinigung

Der **Philips Sonicare AirFloss** ist eine sinnvolle Ergänzung zum täglichen Zähneputzen - insbesondere für Menschen, denen die Reinigung der Zahnzwischenräume bisher zu umständlich war.

Philips Sonicare AirFloss reinigt die Zahnzwischenräume einfach und schnell, in nur 60 Sekunden. Dabei beseitigt die feine Düse mit einem Spritzer bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein.

Patentierete Technologie

Philips Sonicare AirFloss benutzt die patentierte Luft- und Mikrotröpfchen-Technologie: Durch einen kurzen Druckluftstoß werden feinste Wassertropfen so beschleunigt, dass sie Plaquebakterien zwischen den Zähnen lösen und entfernen können - hoch effektiv und dennoch sanft zum Zahnfleisch.

Im Gegensatz zu einer Munddusche arbeitet der **Philips Sonicare AirFloss** äußerst sparsam: Für eine komplette Reinigung der Zahnzwischenräume benötigt das Gerät weniger als einen Teelöffel Wasser oder Mundspüllösung. Bei Verwendung des **Philips Sonicare AirFloss** mit einer Mundspülung entsteht ein besonders frisches, sauberes Mundgefühl.

Einfach zielen und abdrücken

Der **Philips Sonicare AirFloss** sollte nach dem normalen Zähneputzen verwendet werden. Es genügt, die Düse nur an der Außenseite der Zähne anzusetzen. Die Führungsspitze erleichtert es, den Zahnzwischenraum zu

finden und die Düse im richtigen Winkel zu positionieren.

Bei Fragen zum **Philips Sonicare AirFloss** können Sie sich an Ihren Zahnarzt wenden, oder rufen Sie den Philips Kundendienst an: Wählen Sie aus dem Festnetz die kostenlose Hotline 0800 000 7520. Aus dem Mobilfunknetz benutzen Sie bitte die Nummer 0180 501 0671 (Preis variiert je nach Mobilfunkanbieter).

PHILIPS
sonicare

-> So einfach geht's!

QR-Code scannen und Anwendungs-Video anschauen. Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.philips.de/airfloss



sollten Kinderzahncremes mit niedrigem Fluoridgehalt (500 ppm) benutzt werden – bis zum zweiten Geburtstag nur einmal täglich, danach zweimal. Etwa ab der Einschulung empfiehlt sich der Wechsel zu einer Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (1.000 bis 1.500 ppm Fluorid). Falls das Kind Fluorid-Tabletten einnimmt, ist allerdings Vorsicht und Rücksprache mit dem Zahnarzt geboten – zu viel Fluorid im Kleinkindalter kann später an den bleibenden Zähnen Verfärbungen hervorrufen.

H wie Hexenzähnen

Mit Zähnen auf die Welt: Etwa eins von 4.000 Kindern hat schon bei der Geburt Zähne. Die so genannten „Hexenzähnen“ sitzen meistens im Unterkiefer. Sie sind kein Grund zur Sorge, sondern normale Milchzähne, die nur vorzeitig durchgebrochen sind.

K wie Karies

Die frühkindliche Karies gilt als eines der häufigsten Gesundheitsprobleme von Kleinkindern. Leider ist die Krankheit auf dem Vormarsch: Im Alter von drei Jahren leidet jedes sechste Kind in Deutschland schon unter Karies. Als Hauptursache gilt der häufige Konsum zuckerhaltiger Getränke aus Nuckelflaschen. Darüber hinaus naschen bereits kleine Kinder zu viele Süßigkeiten – kauaktive Lebensmittel wie Gemüse und Vollkornprodukte kommen dagegen zu kurz.

L wie Lernen mit Lust

Spielend putzen lernen: Die Mundpflege sollte von Anfang an ein fester Bestandteil



des Alltags sein. Am besten bekommt schon der Säugling morgens und abends seine Baby-Zahnbürste, damit er spielerisch darauf herumkauen und sie als täglichen Begleiter kennenlernen kann – noch bevor überhaupt Zähne vorhanden sind. So steigen die Chancen, dass ein Kind das Putzritual auch später weniger als Last, sondern mehr als Lust empfindet.

M wie Massieren

Als idealer Einstieg in die Mundpflege schon beim Säugling gilt die Kieferkamm-Massage. Vom ersten Lebenstag an können Mama oder Papa mit dem sauberen Zeigefinger liebevoll den Kieferkamm des Babys massieren, am besten morgens und abends. Dabei streicheln sie den Kieferkamm der Länge nach oder drücken leicht an einzelnen Stellen. Wenn das Kind auf den Finger beißt, unterstützt es damit die Massage.

N wie Nuckeln

Ob Schnuller, Daumen, Stofftuch oder Fläschchen – Nuckeln sollte nicht zur Gewohnheit werden. Viele Fehlstellungen im Gebiss entstehen durch Dauernuckeln. Aus zahnmedizinischer Sicht ist ein Schnuller zwar wesentlich besser geeignet als der Daumen, aber auch den Schnuller sollten Kinder nach Vollendung des ersten Lebensjahres möglichst nicht mehr lange benutzen. Ist der Nuckel zu oft und zu lange im Mund, kann sich leicht ein Überbiss entwickeln:

Die oberen Schneidezähne schieben sich deutlich vor die unteren – das normale Abbeißen wird erschwert. Überbiss führt außerdem häufig zu Sprechproblemen, das Kind beginnt zu lispeln.

P wie Putzen

Die tägliche Zahnpflege beginnt mit dem ersten Zahn. Die Milchzähne sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne und sollten auch deshalb gesund bleiben. Bis zum Grundschulalter putzen Kinder am besten nach der KAI-Methode (Kau-, Außen-, Innenflächen): Zuerst wird die Zahnbürste auf den Kauflächen hin- und hergeführt. Dann folgen die Außenflächen – dazu beißt das Kind die Kauflächen aufeinander, setzt die Bürste im hinteren Backenzahnbereich an und führt sie mit kreisenden Bewegungen nach vorn. Danach werden auch die Schneidezähne geputzt, ebenfalls möglichst kreisend, nicht schrubbend. Abschließend erfolgt die Reinigung der Innenflächen, das Kind kann entweder in kleineren Kreisen bürsten oder vom Zahnfleisch ausgehend mit Auswischbewegungen putzen. Mindestens bis zum Schulalter müssen die Eltern kontrollieren und nachputzen.

S wie Singen

Musik macht Freude. Wenn Eltern bei der Mundpflege ihres Kindes singen, fördert dies von Beginn an den Spaß und die Motivation beim Zähneputzen. Bestens geeignet ist zum Beispiel das Zahnputz-Zauberlied (www.youtube.de, Suchwort „Zahnputzzauber“). Bereits beim Baby



dient das Lied zur emotionalen Unterstützung und Etablierung der Mundpflege als vertrautes Familienritual.

U wie Unfall

Laufanfänger fallen schnell mal hin. Wird dabei ein Milchzahn verletzt, sollten Eltern das Kind sofort zum Zahnarzt bringen. Denn ob der Zahn gerettet werden kann, ist sehr oft eine Zeitfrage. Ausgeschlagene Zähne bleiben in einer speziellen Zahnrettungsbox 24 Stunden vital (in der Apothe-



ke erhältlich). Alternativ kann der Zahn auch in H-Milch überleben – allerdings höchstens 120 Minuten.

V wie Vorsorge

Vorsorge beginnt am besten schon ganz früh. Kinder sollten den Zahnarzt und sein Team bereits im Alter von etwa 12 Monaten kennenlernen. „Eine erste Kontrolluntersuchung durch den Zahnarzt sollte im Rahmen der U6, der Einjahresuntersuchung, stattfinden und fest in das offizielle Kinderuntersuchungsheft aufgenommen werden“, fordert San.-Rat Dr. Helmut Stein, Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz. Derzeit sehen die Zahnärzte viele Kinder zu spät, häufig erstmals im Alter von drei Jahren – oft sind die Milchzähne dann bereits von Karies befallen.

Z wie Zahnungshilfe

Bleibt das Baby bei Zahnungsbeschwerden trotz Beißring und Kieferkamm-Massage quengelig, oder wollen Eltern das Einschlafen erleichtern, können spezielle Zahnungshilfen beruhigend wirken. In der Apotheke sind schmerzstillende Gele, Salben oder Tropfen erhältlich. Sie sollten sparsam und sanft in die Zahnleiste einmassiert werden.



Für Zähnchen alles Gute

Das erste Zähnchen ist immer etwas Besonderes und wird von den Eltern mit Freude betrachtet. Es bringt jungen Familien jedoch nicht nur Vergnügen, wenn Babys Zähnchen kriegern.

Eltern bemerken den Beginn der Zahnung meistens daran, dass ihr Kind unruhig wird, auf allem herum kaut und vermehrt Speichel fließt. Zähnchen kriegern kann zur Qual werden – fürs Baby und für die Eltern.

Ursache hierfür sind Schmerzen und ein Wundgefühl in Babys Mund. Der natürliche Vorgang der Zahnung kann zu wirklich schmerzhaften Begleiterscheinungen führen. Schwellungen und entzündliche Rötungen können auftreten.

Die Anwendung einer Zahnungshilfe, die schmerzstillende, entzündungshemmende und wundheilungsfördernde Wirkstoffe enthält, kann Ihrem Baby unnötige Beschwerden ersparen.

Die ersten Zähnchen sollten besonders sorgfältig gepflegt werden. Wir sagen Ihnen warum:

Die 5 wichtigsten Gründe für Babys Zahnpflege von Anfang an

1. Milchzähne sind Platzhalter für die zweiten Zähne und beeinflussen die Entwicklung des Kiefers und die Sprachentwicklung.
2. Gesunde Milchzähne sind die Grundlage für die Zahngesundheit im Erwachsenenalter.
3. Milchzähne ermöglichen die Zerkleinerung von Nahrung, die Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung.
4. Die ersten Zähnchen mit ihrem noch besonders dünnen und weichen Zahnschmelz sind vom Durchbruch an kariesgefährdet. Auch in Muttermilch ist 7% Zucker enthalten.
5. Je früher ein Kind sich an das regelmäßige Zähneputzen gewöhnt, desto leichter fällt ihm die lebenslange Zahnpflege.



Das Zahnpflege-Lernset nenedent® Erstes Zähnchen

enthält neben einer speziell entwickelten Baby-Zahncreme eine Fingerhut-Zahnbürste aus Silikon, um damit die ersten Zähnchen gründlich, aber mit „Fingerspitzengefühl“ zu reinigen. Da die Kleinen noch nicht bewusst ausspucken können, enthält diese spezielle Baby-Zahncreme weder Konservierungsstoffe noch Natriumlaurylsulfat und kein Saccharin. Ihr Fluoridgehalt von 500ppm ist kindgerecht. Mit dem karieshemmenden Zuckeraustauschstoff Xylit schmeckt sie angenehm mild fruchtig und wirkt zusätzlich zahnschmelzhärtend.

Mehr Informationen finden Sie auch unter www.geme-zähneputzen.de.

Zähnchen kriegern ohne Qual ...



+

Zähnchen putzen zum ersten Mal ...

