

# Putzmunter!

***Kinder können Karies besiegen. Wenn sie frühzeitig das richtige Putzen lernen – und die Eltern ihnen dabei helfen.***

**D**eutschland ist Spitze. Jedenfalls bei den Jugendlichen: 80 Prozent der 12-Jährigen haben überhaupt keine Karies, alle Zähne sind komplett gesund. Das ist Weltklasse – in dieser Altersgruppe liegt Deutschland zusammen mit Dänemark international an erster Stelle. Doch ob das in Zukunft so bleibt? Bei den Milchzähnen der Kinder sieht es nämlich nicht so rosig aus. Nach einer aktuellen Studie ist Karies bei Erstklässlern weit verbreitet: Fast die Hälfte der Sechs- bis Siebenjährigen hat mindestens einen löchrigen Zahn, viele sogar mehrere. Karies im Milchgebiss tut nicht nur weh. Es steigt damit die Gefahr, dass nach dem Zahnwechsel auch die bleibenden Zähne erkranken. Deshalb ist Vorsorge so wichtig – durch gutes Putzen von Anfang an.

## ***Die vier Säulen der Vorsorge***

Eine effektive Karies-Prophylaxe ruht auf vier Säulen:

- zweimal täglich Zähne putzen,
- Zahnpasta mit Fluorid verwenden,
- regelmäßig den Zahnarzt aufsuchen,
- nicht so oft zuckerhaltige Nahrung konsumieren.

Dabei beginnt die Vorsorge schon mit dem Durchbruch des ersten Zähnchens.



Bereits beim Baby sollten die Eltern mit einem dünnen Film von Kinderzahnpasta putzen, die Fluorid enthält. Sie sollte nicht süß und fruchtig sein, da diese Eigenschaften zum Verschlucken verleiten. Bis zum Alter von sechs Jahren

wird eine Kinderzahnpasta mit 500 ppm Fluorid empfohlen. Wirkt es direkt im Mund von außen auf den Zahnschmelz, schützt Fluorid effektiv vor Karies – das ist heute wissenschaftlich erwiesen. Denn das Spurenelement macht den Zahn

härter und widerstandsfähiger. Darüber hinaus beschleunigt Fluorid die sogenannte Remineralisation: Die im Speichel enthaltenen Mineralien Kalzium und Phosphat können schneller in den Zahnschmelz eingebaut werden und so Verluste ausgleichen, wie sie etwa nach dem Verzehr von Süßigkeiten auftreten. Die lokale Anwendung von Fluorid direkt am Zahn gilt heute als wichtigste Säule der Kariesvorsorge. Deshalb empfehlen Zahnärzte schon bei Kleinkindern die tägliche Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Es gibt allerdings eine Ausnahme: Falls der Kinderarzt Flu-

entscheidenden Vorteil: Die frischen Milchzähne sind in aller Regel völlig gesund, eine Behandlung daher nicht erforderlich. Kind und Zahnarzt können sich in entspannter Atmosphäre begegnen und miteinander vertraut machen. Gleichzeitig kann das Praxisteam den jungen Eltern gute Tipps zur Zahnpflege beim Kind geben. Folgen auf den ersten Termin regelmäßig weitere Früherkennungsuntersuchungen, bemerkt der Zahnarzt die Entwicklung von Karies schon sehr früh – meistens lässt sich die Erkrankung dann noch ohne Bohrer stoppen. Damit bestehen beste Aussichten,



Gemüse ist gesund – auch für die Zähne.

oridtabletten verordnet hat, müssen Eltern die Zähne ihres Kindes in dieser Zeit mit einer Zahncreme ohne Fluorid putzen, um eine Überdosierung zu vermeiden.

### Schon früh zum Zahnarzt

Ein wesentlicher Beitrag zur Kariesvorsorge ist auch der frühzeitige Besuch beim Zahnarzt. Seine Praxis und sein Team lernen Kinder am besten schon im Alter von sechs bis neun Monaten kennen, sobald die ersten Milchzähne da sind. Der Erstkontakt im Kleinkindalter hat einen

dass der Begriff „Zahnschmerzen“ für das Kind ein Fremdwort bleibt. Abschließend noch ein paar Worte zum Thema Süßigkeiten: Zucker fördert Karies, so viel ist klar. Riskant ist vor allem häufiges Naschen, mit zuckersüßen Zwischenmahlzeiten werden die Kariesbakterien regelrecht gemästet. Kinder sollten möglichst nur direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit naschen. Außerdem ist dringend zu empfehlen, den Zwischendurch-Konsum zuckerhaltiger Softdrinks einzuschränken.



# Ohne Karies groß werden

Schutz für Kinderzähne

*Kinderzahncreme*  
**menedent**

- optimaler Kariesschutz durch die Wirkungskomponente Xylit
- in drei Sorten
  - mit Fluorid
  - ohne Fluorid
  - homöopathieverträglich mit Fluorid
- für die milchzahngerechte Reinigung durch Kieselgel
- ohne Saccharin, ohne Konservierungsstoffe



Ohne Fluorid

Mit 13 % karieshemmendem Zuckeraustauschstoff Xylit

Gesunde Milchzähne sind die Grundsteinlegung für eine lebenslange Zahngesundheit.

**Bestätigte Qualität:** menedent® Kinderzahncreme wurde regelmäßig von unabhängigen Instituten grundsätzlich mit guten und sehr guten Ergebnissen getestet.

**Dentinox**

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG, Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, www.dentinox.de