



Patienteninformation zum Thema: Kinderzahnheilkunde

Warum sind Milchzähne so wichtig?

Milchzähne dienen, wie die Zähne Erwachsener, zur Nahrungszerkleinerung. Ebenso sind sie ein wichtiger Platzhalter für die nachfolgenden, bleibenden Zähne. Kariös zerstörte oder durch einen Unfall geschädigte Milchzähne können, wenn sie entzündet sind, unangenehme Schmerzen hervorrufen, die Folgezähne schädigen oder Krankheitsherde für den gesamten Körper darstellen.

Warum werden Zähne krank?

Hauptursache für Karies und Zahnbetterkrankungen sind ungenügende Zahn- und Mundhygiene bei gleichzeitig falscher Ernährung. Karies auslösende Bakterien, die sich direkt mit den ersten Zähnchen im Mund ansiedeln können, haben eine Vorliebe für Zucker in jeder Form. Dieser wird innerhalb kürzester Zeit zu einer zahnschädigenden Säure umgewandelt, welche die Zahnoberflächen angreift. Erste Anzeichen solcher Demineralisationen sind weiße „Kreideflecken“.

Was gehört zu einer zahngesunden Ernährung?

- Eine abwechslungsreiche, vollwertige Nahrung ist auch für die Zähne vorteilhaft.
- Bevorzugen Sie kräftige, feste Kost für Ihr Kind. Sie fördert das Kauen, stärkt Kiefer, Zahnfleisch und Kaumuskulatur. Ebenso regt sie den Speichelfluss an. Dieser hilft, die Zähne zu reinigen und liefert wichtige Mineralien. Zahnschädigende Nahrungsmittel sind Getränke und Speisen mit einem hohen – zum Teil gut versteckten – Zuckeranteil. Süßmost, Apfel- und Orangensaft enthalten von Natur aus viel Zucker und Fruchtsäure. Weniger die Aufnahme, als die Häufigkeit der Einnahme ist entscheidend für die potenzielle Schädigung.
- Möchten Sie Ihren Kindern Süßigkeiten geben, so geben Sie diese auf einmal und nicht über den Tag verteilt! Aber – Zähneputzen hiernach nicht vergessen. Eine gute Alternative sind Mineralwasser, Zuckerersatz- und Zuckeraustauschstoffe. Achten Sie auf das Symbol des Zahnmännchens als Zeichen für zahnfremde Inhaltsstoffe.



Ein sauberer Zahn wird nicht krank!

Putzen beginnt mit dem ersten Zähnchen. Die Systematik soll stufenweise erlernt werden:

- Kauflächen ab 2-3 Jahren
- Wangenseitige Zahnflächen ab einem Alter von 4-6 Jahren
- Zungen- und gaumenwärts gerichtete Flächen ab 5-8 Jahren

Verwenden Sie kindgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta. Von den Eltern sollte bis zum Alter von 10 Jahren eine anschließende Reinigung durchgeführt werden.