



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen



Zahnärztliches Kinderuntersuchungsheft

Name, Vorname _____

Geburtstag _____

Bitte bringen Sie Ihr Kind zur
zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchung

Datum

FU 1a **6. bis 9. Monat**

FU 1b **10. bis 20. Monat**

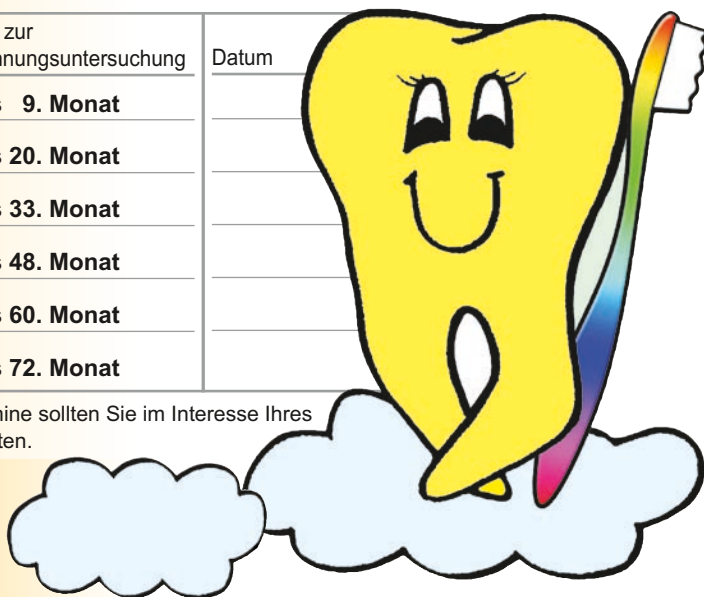
FU 1c **21. bis 33. Monat**

FU 2 **34. bis 48. Monat**

FU 2 **49. bis 60. Monat**

FU 2 **61. bis 72. Monat**

Diese Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres
Kindes bitte genau einhalten.



Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen
Landeszahnärztekammer Hessen

Körperschaften des öffentlichen Rechts

Kinderärzte und Zahnärzte arbeiten Hand in Hand: Nutzen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen!

Für Ihr Kind ist das kostenfrei.

يعمل أطباء الأطفال وأطباء الأسنان جنبًا إلى جنب:
استفد من جميع الفحوصات الطبية!
الفحوصات مجانية لطفلك.

소아과 의사와 치과 의사가 협력을 합니다:
가능한 모든 예방 검진의 기회를 활용하십시오!
귀하의 자녀를 위한 무료서비스입니다.

Οι παιδίατροι και οι οδοντίατροι συνεργάζονται στενά:
Επωφεληθείτε από όλες τις προληπτικές εξετάσεις!
Για το παιδί σας είναι δωρεάν.

Pediatrzy i dentyści pracują ramię w ramię:
Zapraszamy do skorzystania ze wszystkich badań profilaktycznych!
Dla dzieci badania są bezpłatne.

Paediatricians and dentists work hand in hand:
Take advantage of all the preventive check-ups!
They're free of charge for your child.

Pediatras e dentistas trabalham lado a lado:
Faça todos os exames médicos preventivos!
Estes exames são gratuitos para os seus filhos.

Pediatras y dentistas trabajando juntos:
¡Haga uso de todas las revisiones preventivas!
Son gratuitas para sus hijos.

Педиатры и стоматологи работают совместно:
Пройдите полный профилактический осмотр!
Для Вашего ребёнка это бесплатно.

پزشکان اطفال و دندانپزشکان دست در دست هم کار می‌کنند.
از پایش سلامت پیشگیرانه بهره ببرید!
این پایش‌های سلامت برای کودک شما رایگان است.

Çocuk doktorları ve diş hekimleri el ele çalışır:
Koruyucu sağlık kontrollerinden yararlanın!
Çocuğunuz için ücretsizdir.

Les pédiatres et les dentistes travaillent main dans la main :
tirez profit de tous les examens préventifs !
C'est gratuit pour votre enfant.

Dečiji lekari i stomatolozi rade ruku pod ruku:
Iskoristite sve preventivne preglede!
Oni su besplatni za vaše dete.

Dječiji liječnici i stomatolozi rade ruku pod ruku:
Iskoristite sve preventivne preglede!
Oni su besplatni za vaše dijete.

Pediatërit dhe dentistët punojnë së bashku:
Kryejini të gjitha ekzaminimet parandaluese!
Kjo është falas për fëmijën tuaj.

Pediatri e dentisti lavorano insieme:
Sfruttate tutti i controlli preventivi!
Per il vostro bambino è gratis.

儿科医生与牙科医生携手合作:
请您充分利用预防性检查!
检查对您的子女免费。

Gesunde Zähne sind wunderschön!

Liebe Eltern,

Kinder mit gesunden Zähnen haben gut lachen, denn die Milchzähne eines Kindes sind von ganz besonderer Bedeutung für seine Gesundheit. Kinder mit gesunden Milchzähnen werden später auch gesunde bleibende Zähne haben. Kinder mit Karies in ihren Milchzähnen leiden an Zahnschmerzen, Ess-, Sprech- und Sprachstörungen und sind in ihrer Allgemeingesundheit, Entwicklung und Lebensqualität beeinträchtigt. Mit diesem Heft wollen wir Sie, liebe Eltern, unterstützen, damit Ihr Kind mit gesunden Zähnen aufwachsen kann.

Inhalt dieses Heftes

Terminübersicht

Seite 4

Dokumentation der zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen ab Seite 6

Hier finden Sie die Untersuchungsergebnisse der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und die für Sie wichtigsten Informationen zur (Mund)Gesundheit Ihres Kindes.

Antworten auf Ihre Fragen an den Zahnarzt

Seite 12

Was Sie für die Mundgesundheit Ihres Kindes von Geburt an tun können, ist hier für Sie in kurzer Form anhand häufig gestellter Fragen beantwortet.

Impressum

Seite 27

Überreicht durch:

Wenn im Text bei den Berufsgruppen die männliche oder weibliche Form verwendet wird, sind immer alle Geschlechter gemeint.



Terminübersicht

Kinderärzte und Zahnärzte arbeiten Hand in Hand – von Anfang an!

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen **die sechs ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (gelb markiert)** mit den Verweisen vom Kinderarzt zum Zahnarzt und die **zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (blau markiert)**, die Sie zum Wohle Ihres Kindes wahrnehmen sollten.

Ärztliche und Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen			Datum
U5	6. bis 7. Monat	Ärztliche Vorsorge (verpflichtend), Kinderarzt verweist zum Zahnarzt	
FU 1a	6. bis 9. Monat	Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
U6	10. bis 12. Monat	Ärztliche Vorsorge (verpflichtend), Kinderarzt verweist zum Zahnarzt	
FU 1b	10. bis 20. Monat	Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
U7	21. bis 24. Monat	Ärztliche Vorsorge (verpflichtend), Kinderarzt verweist zum Zahnarzt	
FU 1c	21. bis 33. Monat	Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
U7a	34. bis 36. Monat	Ärztliche Vorsorge (verpflichtend), Kinderarzt verweist zum Zahnarzt	
FU 2	34. bis 48. Monat	Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
U8	46. bis 48. Monat	Ärztliche Vorsorge (verpflichtend), Kinderarzt verweist zum Zahnarzt	
FU 2	49. bis 60. Monat	Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
U9	60. bis 64. Monat	Ärztliche Vorsorge (verpflichtend), Kinderarzt verweist zum Zahnarzt	
FU 2	61. bis 72. Monat	Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
IPs	Ab 6 Jahren bis 18. Lebensjahr	Individualprophylaxe (einmal je Kalenderhalbjahr)	

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Bei den ersten drei Früherkennungsuntersuchungen können Sie zusätzlich eine praktische Anleitung zur Mundhygiene bei Ihrem Kind erhalten. Hat Ihr Kind ein höheres Kariesrisiko, kann der Zahnarzt vierteljährlich eine Fluoridierung zum Schutz der Zähne Ihres Kindes durchführen.

Zur Erinnerung

Platz für ein Foto
von Ihrem
noch zahnlosen Baby
oder
von Ihrem Baby
mit den ersten Zähnchen

Das war mein schönstes Lächeln mit ____ Monaten!

Mein Milchzahnkalender

	Meine Milchzähne	rechts*	links*	üblicherweise kommen diese im
Ober- kiefer	Erster Schneidezahn			7. - 12. Monat
	Zweiter Schneidezahn			9. - 13. Monat
	Erster Backenzahn			13. - 19. Monat
	Eckzahn			16. - 22. Monat
	Zweiter Backenzahn			25. - 33. Monat
Unter- kiefer	Erster Schneidezahn			6. - 10. Monat
	Zweiter Schneidezahn			7. - 16. Monat
	Erster Backenzahn			12. - 18. Monat
	Eckzahn			16. - 23. Monat
	Zweiter Backenzahn			20. - 31. Monat

* vom Kind aus gesehen

	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					

Zahnbefund

- I = Initialkaries
 d = decayed (kariöser Zahn)
 ⚡ = Frontzahntrauma
 fehlende Zähne sind durchzustreichen

Kariesrisikofaktoren

- ☐ Grunderkrankungen/gesundheitliche Beeinträchtigungen/Medikamente
☐ häufige, nächtliche Flaschengabe/Stillen
☐ sichtbare Plaque
☐ Initialkaries/Karies
☐ Eltern/Geschwister mit Karies in den letzten 6 bis 23 Monaten
☐ schwierig zu reinigende Zahnflächen

Schutzfaktoren

- ☐ gesund
☐ Wasser trinken zu/zwischen den Mahlzeiten
☐ Eltern putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta Kinderzähne sauber
☐ Zähne naturgesund
☐ Eltern/Geschwister mundgesund
☐ regelmäßige zahnärztliche Vorsorge

Tipps zur Mundpflege: _____

☐ Lippenbändchen beachten

Tipps zum Trinken/Essen: _____

☐ Kauen fördern

Tipps zum Schnuller: _____

☐ Trinken lernen aus dem offenen Becher

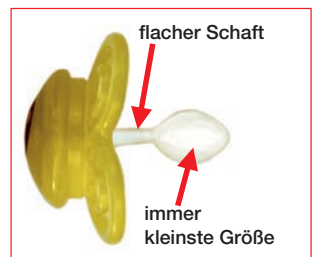
Krippe/Kindertagespflege: ☐ Zuckerfreier Vormittag ☐ ausschließlich zuckerfreie Getränke
☐ Zähneputzen üben nach KAlp/us

Datum _____ Stempel/Unterschrift _____

Liebe Eltern,

der Zahnarzt stellt Ihnen Fragen (Anamnese) zu Ihrem Kind. Er untersucht den Mund Ihres Kindes (Diagnostik). Die Ankreuzkästchen oben zeigen Ihnen das Ergebnis: Hat Ihr Kind ein hohes individuelles Kariesrisiko? Erläuterungen dazu finden Sie auf den Seiten 12 bis 15, 21 und 25 bis 26.

Die ersten Zähne Ihres Kindes sind da! Jetzt putzen Sie alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber, am besten morgens nach dem Frühstück und abends nach der letzten Mahlzeit. Bitte fragen Sie Ihren Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und/oder Ihren Zahnarzt, welche Kinderzahnpaste und welche Menge für Ihr Kind optimal ist. Bitte beachten Sie die Seiten 15 bis 24.



Videos, wie Eltern ihren Kindern die Zähne sauber putzen, gibt es hier!



	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					

Zahnbefund

- I = Initialkaries
 d = decayed (kariöser Zahn)
 m = missing (wegen Karies gezogener Zahn)
 f = filled (gefüllter Zahn)
 ⚡ = Frontzahntrauma
 fehlende Zähne sind durchzustreichen

Kariesrisikofaktoren

- ☐ Grunderkrankungen/gesundheitliche Beeinträchtigungen/Medikamente
☐ nächtliche Flaschengabe/Stillen, viele Mahlzeiten
☐ sichtbare Plaque
☐ Initialkaries/Karies
☐ Eltern/Geschwister mit Karies in den letzten 6 bis 23 Monaten
☐ schwierig zu reinigende Zahnflächen

Schutzfaktoren

- ☐ gesund
☐ 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten/keine freien Zucker
☐ Wasser trinken zu/zwischen den Mahlzeiten
☐ Eltern putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta Kinderzähne sauber
☐ Zähne naturgesund
☐ Eltern/Geschwister mundgesund
☐ regelmäßige zahnärztliche Vorsorge

Tipps zur Mundpflege: _____

☐ Lippenbändchen beachten

Tipps zum Trinken/Essen: _____

☐ Kauen fördern

Tipps zum Schnuller: _____

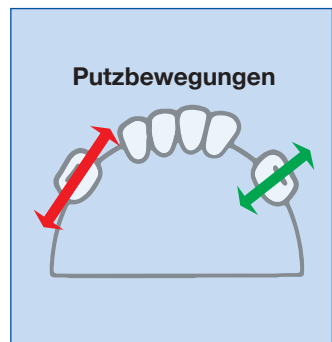
☐ Trinken aus dem offenen Becher

Krippe/Kindertagespflege: ☐ Zuckerfreier Vormittag ☐ ausschließlich zuckerfreie Getränke
☐ Zähneputzen üben nach KAlp/us

Datum _____ Stempel/Unterschrift _____

Liebe Eltern,

Sie brauchen 2 Zahnbürsten: eine funktionstüchtige Zahnbürste (= Elternzahnbürste), mit der Sie Ihrem Kind alle Zähne von allen Seiten sauber putzen und eine zum Spielen für Ihr Kind (= Kinderzahnbürste).
 Tipps finden Sie auf den Seiten 12 bis 15.
 Milchmolaren (= Milchbackenzähne) werden quer geputzt, siehe Abb. rechts. Ihr Kind trinkt sicher aus einem offenen Becher – darauf dürfen Sie stolz sein!
 Nehmen Sie für unterwegs eine kleine Wasserflasche mit Schraubverschluss. Mehr dazu auf Seite 17.



	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					

Zahnbefund

- I = Initialkaries
 d = decayed (kariöser Zahn)
 m = missing (wegen Karies gezogener Zahn)
 f = filled (gefüllter Zahn)
 ⚡ = Frontzahntrauma
 fehlende Zähne sind durchzustreichen

Kariesrisikofaktoren

- ☐ Grunderkrankungen/gesundheitliche Beeinträchtigungen/Medikamente
☐ nächtliche Flaschengabe/Stillen, viele Mahlzeiten
☐ sichtbare Plaque
☐ Initialkaries/Karies
☐ Eltern/Geschwister mit Karies in den letzten 6 bis 23 Monaten
☐ schwierig zu reinigende Zahnflächen

Schutzfaktoren

- ☐ gesund
☐ 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten, keine Snacks
☐ Wasser trinken zu/zwischen den Mahlzeiten
☐ Eltern putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta Kinderzähne sauber
☐ Zähne naturgesund
☐ Eltern/Geschwister mundgesund
☐ regelmäßige zahnärztliche Vorsorge

Tipps zur Mundpflege: _____

☐ Zahnseide verwenden

Tipps zum Trinken/Essen: _____

☐ Kauen fördern

☐ Schnuller entwöhnen: _____

☐ Zungenbändchen beachten

Krippe/Kindertagespflege: ☐ Zuckerfreier Vormittag ☐ ausschließlich zuckerfreie Getränke
☐ Zähneputzen üben nach KAlp/us

Datum _____ Stempel/Unterschrift _____

Liebe Eltern,

kommen Sie mit dem Zähneputzen bei Ihrem Kind zurecht? Lassen Sie sich ein paar kleine Tricks von Ihrem Zahnarzt zeigen. Nach dem zweiten Lebensjahr verwenden Sie nach dem ersten Frühstück zu Hause und direkt nach dem Abendessen je eine erbsengroße Menge Kinderzahn-pasta (1000 ppm Fluorid). Bitte lesen Sie die Seiten 15 bis 21.

Ist Ihr Kind in einer Krippe oder in der Tagespflege? Sorgen Sie dafür, dass es auch dort mit Hilfe des Zahnputz-Zauberliedes die Zahnputzsystematik nach KAlp/us übt (siehe Seite 22), Wasser aus einem offenen Becher zum Durstlöschen trinkt und den Zuckerfreien Vormittag (siehe Seiten 18 bis 20) erlebt.



	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					

Zahnbefund

- I = Initialkaries
 d = decayed (kariöser Zahn)
 m = missing (wegen Karies gezogener Zahn)
 f = filled (gefüllter Zahn)
 ⚡ = Frontzahntrauma
 fehlende Zähne sind durchzustreichen

Kariesrisikofaktoren

- ☐ Grunderkrankungen/gesundheitliche Beeinträchtigungen/Medikamente
☐ häufig zuckerhaltige Getränke, viele Mahlzeiten
☐ sichtbare Plaque
☐ Initialkaries/Karies
☐ Eltern/Geschwister mit Karies in den letzten 6 bis 23 Monaten
☐ schwierig zu reinigende Zahnflächen

Schutzfaktoren

- ☐ gesund
☐ 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten, keine Snacks
☐ Wasser trinken zu/zwischen den Mahlzeiten
☐ Eltern putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta Kinderzähne sauber
☐ Zähne naturgesund
☐ Eltern/Geschwister mundgesund
☐ regelmäßige zahnärztliche Vorsorge

Tipps zur Mundpflege: _____

☐ Zahnseide verwenden

Tipps zum Trinken/Essen: _____

☐ KFO-Beratung nötig: _____

Kindertageseinrichtung: ☐ Zuckerfreier Vormittag ☐ ausschließlich zuckerfreie Getränke
☐ Zähneputzen üben nach KAplus

Datum _____ Stempel/Unterschrift _____

Liebe Eltern,

die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen sind für Sie und Ihr Kind selbstverständlich geworden. Ihr mundgesundes Kind kommt nicht nur ohne Angst, sondern gerne und mit Freude zum Zahnarzt.

Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob Ihr Kind schwierig zu erreichende Zahnflächen hat. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt auch über die Möglichkeit, gefährdete Zähne mit einem besonderen Lack zu versiegeln.

Ihr Kind hat einen gesetzlichen Anspruch auf Gruppenprophylaxe in der Kita. Informieren Sie sich unter www.lagh.de oder rufen Sie an (siehe Seite 26).



Lernspiel zum Thema
Zahnbelag



Hier geht's zum Zahn-
putz-Zauberlied für die
KAplus Systematik!

	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					

Zahnbefund

- I = Initialkaries
 d = decayed (kariöser Zahn)
 m = missing (wegen Karies gezogener Zahn)
 f = filled (gefüllter Zahn)
 ⚡ = Frontzahntrauma
 fehlende Zähne sind durchzustreichen

Kariesrisikofaktoren

- ☐ Grunderkrankungen/gesundheitliche Beeinträchtigungen/Medikamente
☐ häufig zuckerhaltige Getränke, viele Mahlzeiten
☐ sichtbare Plaque
☐ Initialkaries/Karies
☐ Eltern/Geschwister mit Karies in den letzten 6 bis 23 Monaten
☐ schwierig zu reinigende Zahnflächen

Schutzfaktoren

- ☐ gesund
☐ 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten, keine Snacks
☐ Wasser trinken zu/zwischen den Mahlzeiten
☐ Eltern putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta Kinderzähne sauber
☐ Zähne naturgesund
☐ Eltern/Geschwister mundgesund
☐ regelmäßige zahnärztliche Vorsorge

Tipps zur Mundpflege: _____ ☐ Molarenfelder entstehen

_____ ☐ Zahnseide verwenden

Tipps zum Trinken/Essen: _____

☐ KFO-Beratung nötig: _____

Kindertageseinrichtung: ☐ Zuckerfreier Vormittag ☐ ausschließlich zuckerfreie Getränke
☐ Zähneputzen üben nach KAlp/us

Datum _____

Stempel/Unterschrift _____



Liebe Eltern,

trotz zunehmender Selbstständigkeit: Erst wenn Ihr Kind flüssig schreiben kann (etwa am Ende der 2. Klasse), ist es rein handmotorisch in der Lage, seine Zähne selbst wirklich rundherum sauber (= ohne Zahnbelag) zu putzen (siehe Seite 22).

Karies entsteht häufig unter den Kontaktpunkten der Milchmolaren (= Milchbackenzähne), da der schützende Schmelz hier maximal 0,3 mm dünn ist. Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen die richtige Anwendung von Zahnseide und übt es mit Ihnen.

	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5					

Zahnbefund

- I = Initialkaries
 d = decayed (kariöser Zahn)
 m = missing (wegen Karies gezogener Zahn)
 f = filled (gefüllter Zahn)
 ⚡ = Frontzahntrauma
 fehlende Zähne sind durchzustreichen

Kariesrisikofaktoren

- ☐ Grunderkrankungen/gesundheitliche Beeinträchtigungen/Medikamente
☐ häufig zuckerhaltige Getränke, viele Mahlzeiten
☐ sichtbare Plaque
☐ Initialkaries/Karies
☐ Eltern/Geschwister mit Karies in den letzten 6 bis 23 Monaten
☐ schwierig zu reinigende Zahnflächen

Schutzfaktoren

- ☐ gesund
☐ 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten, keine Snacks
☐ Wasser trinken zu/zwischen den Mahlzeiten
☐ Eltern putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahn-pasta Kinderzähne sauber
☐ Zähne naturgesund
☐ Eltern/Geschwister mundgesund
☐ regelmäßige zahnärztliche Vorsorge

Tipps zur Mundpflege: _____ ☐ Molarenfelder sichtbar

☐ Zahnseide verwenden

Tipps zum Trinken/Essen: _____

☐ KFO-Beratung nötig: _____

Kindertageseinrichtung: ☐ Zuckerfreier Vormittag ☐ ausschließlich zuckerfreie Getränke
☐ Zähneputzen üben nach KAplus

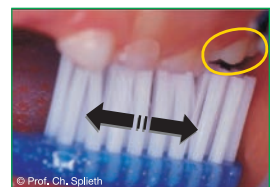
Datum _____ Stempel/Unterschrift _____

Liebe Eltern,

bald geht Ihr Kind in die Schule. In diesem Alter erscheinen die ersten bleibenden Backenzähne (gelber Kreis in der Abbildung) im Ober- und Unterkiefer hinter den letzten Milchzähnen. Weil sie unter der Kauebene der Milchzähne liegen, müssen sie „quer“ zur Zahnreihe oder einzeln geputzt werden. Lassen Sie sich diesen Trick in Ihrer Zahnarztpraxis zeigen (weitere Infos auf Seite 16).

Um die Häufigkeit und Menge des Zuckerkonsums erfolgreich einzuschränken, sollte Ihr Kind den ganzen Tag über Wasser trinken, in der Kita täglich den Zuckerfreien Vormittag erleben und die erlaubte Handvoll Süßes nach dem Mittagessen oder am Nachmittag bewusst genießen (Seiten 18 bis 20).

Hier geht's
zum
Querputzen



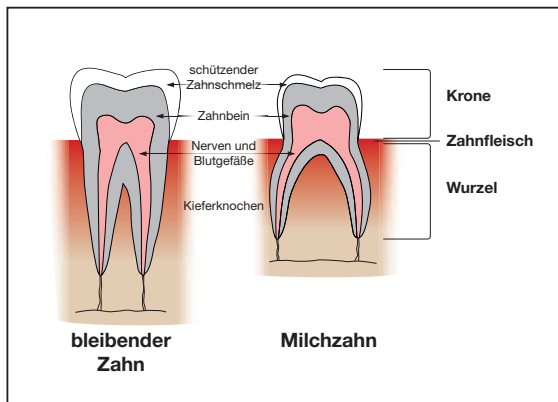
Antworten auf Ihre Fragen an den Zahnarzt

Wie wichtig sind gesunde Milchzähne für mein Kind?

Gesunde Milchzähne sind die Grundlage für lebenslange Zahngesundheit. Kinder mit gesunden Milchzähnen bleiben bis zu 90 % zahngesund im ganzen Leben. Ihr Kind braucht die gesunden Zähne zum Abbeißen und zum Zerkleinern der Nahrung sowie zur Sprachbildung. Sie haben Platzhalterfunktion für das bleibende Gebiss und erhöhen die Ausstrahlung und damit das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Dagegen werden Kinder mit kariösen schwarzen Zähnen im sichtbaren Bereich oft rücksichtslos von anderen Kindern gehänselt und leiden sehr darunter. Zudem haben Kinder mit kranken Zähnen starke Zahnschmerzen, häufiger Infektionen (z. B. Grippe, Schnupfen, Husten), häufiger eine chronische Blutarmut sowie eine verminderte Produktion von Wachstumshormonen. Sogar das Lernverhalten und die soziale Kompetenz können eingeschränkt sein.

Bewirkt ein Loch in einem Milchzahn bei meinem Kind Zahnschmerzen?

Milchzähne haben wie bleibende Zähne eine Zahnkrone und eine Zahnwurzel. Milchzahnwurzeln werden jedoch durch die kommenden bleibenden Zähne aufgelöst, wodurch Milchzähne anfangen zu wackeln und zum Schluss nur die Milchzahnkrone ausfallen. Der schützende Zahnschmelz ist bei den Milchzähnen weicher und dünner. Das Zahnmark mit den Blutgefäßen und Nervenfasern ist dazu noch deutlich größer. Die Karies erreicht das Zahnmark des Milchzahnes also schneller und löst dort den Zahnschmerz aus. Ihr Kind kann Ihnen aufgrund seines Alters den Zahnschmerz nicht mitteilen. Ihr Kind ist aber unruhig, will nicht spielen, nicht essen und nicht trinken, es wehrt sich gegen die Zahnbürste, es kann nicht ein- und durchschlafen. Das sind Hinweise auf Zahnschmerzen, die Sie richtig deuten sollten.



Wodurch entsteht Karies?

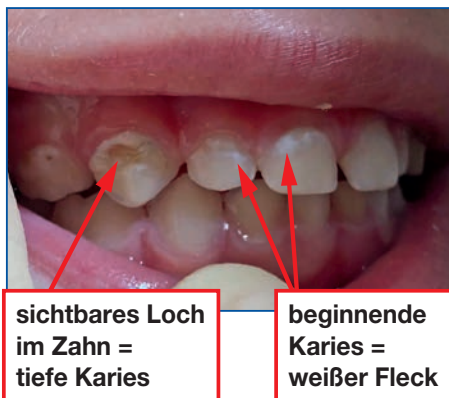
In einem gesunden Mund finden sich etwa 1000 verschiedene Arten von Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze u. Ä.). 1ml Speichel enthält 1 Million Bakterien. Diese brauchen wir alle, um mundgesund zu bleiben. Ursache für Karies und Zahnfleischentzündungen ist der bakterielle Zahnbelag (Plaque), in dem sich bestimmte Bakterien explosionsartig vermehren. 1g Plaque enthält 40 Milliarden Bakterien!

Häufiger Zuckerkonsum fördert die Bildung der Plaque: Die kariesauslösenden Bakterien bauen aus Zucker – vor allem aus der Saccharose, dem Haushaltszucker – die Grundsubstanz der Plaque auf. Erst wenn nach etwa 24 Stunden die Plaque fertig strukturiert ist, nehmen die gleichen Bakterien den Zucker in sich auf und bauen ihn zur Säure ab, die dann die Zahnschmelz angreift, d. h. dem Zahn Mineralien entzieht (= ihn entkalkt = demineralisiert). Die erste Entkalkung eines Zahnes findet *unter* der Schmelzoberfläche statt (= initiale Karies). Diese erste Stufe einer Karies ist als weißer Fleck (= White Spot) nach außen sichtbar.

Wichtig! Sehen Sie als Eltern weiße Flecken auf den Milchzähnen Ihres Kindes, sollten Sie sofort den Zahnarzt aufsuchen. Beseitigen Sie nämlich jetzt den Zahnbelag täglich vollständig von den Milchzähnen Ihres Kindes und unterstützt Ihr Zahnarzt die Wiederverkalkung durch Mineralien (= Remineralisation) aus dem Speichel medikamentös, **kann die beginnende Karies ausheilen**, ohne dass ein Loch im Zahn entsteht. Wenn Sie den Zahnbelag nicht beseitigen, werden die Zähne immer weiter ausgehöhlt und irgendwann bricht die Oberfläche über dem demineralisierten Bereich ein. In diesem Stadium der Karies ist das Loch nach außen sichtbar. Jetzt muss der Zahn mit einer Füllung versorgt werden.

Eine initiale Karies kann entstehen, sobald das erste Stückchen eines Zahnes im Mund zu sehen ist. Deshalb sollten Sie, liebe Eltern, die Zähne Ihres Kindes von Anfang an sauber, also plaquefrei putzen.

Zahnpflege hat das Ziel, den Zahnbelag von Anfang an vollständig und schonend zu beseitigen.



Weitere Informationen
finden Sie hier:



Sind die Zähne meines Kindes sauber?

Fragen Sie bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung für Ihr Kind in der Zahnarztpraxis nach. Der bakterielle Zahnbelag ist „unsichtbar“, weil er so weiß wie der Zahn ist. Machen Sie sich den Zahnbelag sichtbar. In der Apotheke oder in der Zahnarztpraxis gibt es Färbemittel, die man z. B. mit einem Watte-Stäbchen auf die Zähne auftragen kann. So wird der Zahnbelag sichtbar und das vollständige Entfernen leicht.



Plaque „unsichtbar“



Plaque angefärbt

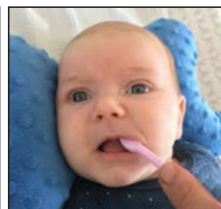
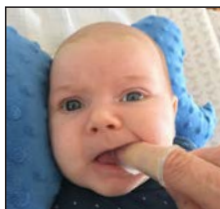
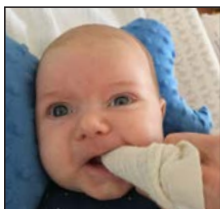
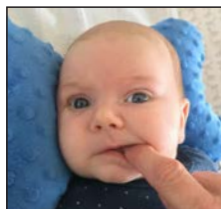


Plaque entfernt

Wann beginne ich mit der Mundpflege bei meinem Kind?

Die Mundpflege beginnt mit der Geburt Ihres Kindes!

Schauen Sie regelmäßig von Anfang an in den Mund Ihres Kindes, denn gerade in den ersten sechs Wochen ist es spannend im Kindermund: Aus einer weichen, verschiebbaren Haut wird ein breiter und harter Kieferkamm. Die Wölbungen, die Sie sehen, sind tatsächlich die Abdrücke der Milchzahnkronen. Fühlen bzw. massieren Sie den Kieferkamm, damit Ihr Kind sich an die Pflege seines Mundes gewöhnt. Sie können den zahnlosen Kieferkamm Ihres Kindes mit Ihrem Zeigefinger, einem Fingerling oder einer weichen Kinderzahnbürste massieren oder verwenden Sie dazu eine Mullwindel.



Bevor der erste Zahn erscheint, sollten Sie Ihr Kind mit einer Zahnbürste spielen lassen. Etwa ab dem 4. Monat steckt Ihr Kind alles in den Mund. Wie es die Welt durch seinen Mund kennenlernt, macht es sich im Spiel mit der Zahnbürste vertraut. Ihr Kind kaut mit Vergnügen auf seiner Zahnbürste. Lassen Sie das Kauen zu und wechseln Sie die zerkaute Zahnbürste alle drei Monate. Zur Beseitigung des Zahnbelags auf den Zähnen Ihres Kindes benötigen Sie eine zweite funktionstüchtige Zahnbürste. Mit dieser „Elternzahnbürste“ reinigen Sie morgens und abends bereits die ersten Stückchen der durchbrechenden Milchzähne.

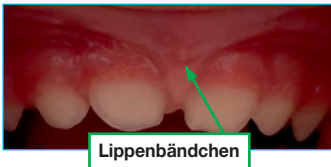


Verwenden Sie eine reiskorngroße Portion fluoridhaltiger Kinderzahnpaste mit maximal 1000 ppm Fluorid (siehe Seite 21). Das Zähneputzen dauert nur wenige Sekunden, ist aber notwendig zur Entfernung des kariesauslösenden Zahnbelags, damit die primär gesunden Milchzähne Ihres Kindes auch gesund bleiben.

Anleitungsvideos finden Sie im Zahnputz-Zauberkanal auf Youtube.



Warum muss ich bei der Mundpflege auf das Lippenbändchen achten?



Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, deshalb weicht die Mundpflege des Kleinkindes von der des Erwachsenen ab. Damit die Zahnpflege für Ihr Kind angenehm und stressfrei ist, hier ein paar Tipps:

1. Das Lippenbändchen in der Mitte des Oberkiefers hat eine weiche und zarte Struktur. Es verläuft unter der Lippe von außen zwischen den beiden oberen Frontzähnen bis zum Gaumen nach innen. Bitte putzen Sie nicht mit der Zahnbürste horizontal über das Lippenbändchen, sondern rechts und links vom Lippenbändchen den Zahnfleischrand jedes Zahnes einzeln sauber (= plaquefrei).
2. Schauen Sie, wie das Lippenbändchen Ihres Kindes aussieht und bitten Sie Ihren Zahnarzt um Hilfe, wenn Sie unsicher sind. Gewöhnen Sie Ihr Kind an das sanfte Hochschieben der Oberlippe. Ihr Kind zieht beim Saugen die Oberlippe nach unten. Deswegen muss es sich an das Hochschieben erst gewöhnen. Ohne Sicht auf die Zähne am Zahnfleischrand, wo sich besonders viel Zahnbelag befindet, können Sie diesen nicht beseitigen.
3. Der Zahnbelag muss nicht „weggeschrubbt“ werden. Bitte reinigen Sie die Milchzähne Ihres Kindes gezielt, aber sanft und mit wenig Druck.

Wie viele Zähne hat das Milchgebiss?

Mit etwa 2½ Jahren ist das Milchgebiss Ihres Kindes komplett und besteht aus 10 Zähnen im Oberkiefer und 10 Zähnen im Unterkiefer. Von der Mitte aus von vorne nach hinten sind dies jeweils 2 Schneidezähne, 1 Eckzahn und 2 Backenzähne. Die ersten Zähne erscheinen im Schnitt im Alter von 6 – 8 Monaten im Kindermund (siehe „Mein Milchzahnkalender“, Seite 5).



Probleme bereitet das Zähneputzen, weil nach den Frontzähnen zuerst der erste Milchbackenzahn durchbricht, bevor der Eckzahn und danach erst der zweite Milchbackenzahn kommt (siehe Reihenfolge in der Abbildung links). Putzen die Eltern die Kaufläche des einzeln stehenden ersten Milchbackenzahnes in der üblichen Putzrichtung hin und her (roter Pfeil in der Abbildung), berühren sie automatisch das geschwollene Zahnfleisch des durchbrechenden Eckzahnes und kurze Zeit später das meist deutlich gerötete und entzündete Zahnfleisch des durchkommenden zweiten Milchbackenzahnes.



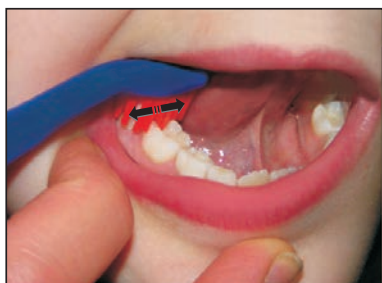
Tipp: Putzen Sie den ersten Milchbackenzahn einzeln! Entweder quer mit der Handzahnbürste (grüner Pfeil in der Abbildung) oder einzeln mit der elektrischen Zahnbürste. Ihr Kind ist Ihnen dafür sehr dankbar, denn sonst tut ihm das Zähneputzen weh. Das Querputzen sollten Sie beibehalten, bis alle Milchbackenzähne da sind.

Warum fallen Milchzähne ohne Wurzeln aus?



Die Wurzeln der Milchzähne werden von Zellen aufgelöst, die der bleibende Zahn, wenn er sich nach oben schiebt, mitbringt. Durch die kürzer werdenden Wurzeln fangen die Milchzähne an zu wackeln und fallen dann ohne Wurzeln aus. Nur die Zahnkrone wird von der „Zahnfee“ abgeholt.

Wann und wo erscheint bei meinem Kind der erste bleibende Zahn?



Lange bevor der erste bleibende Backenzahn erscheint, wird der Kiefer Ihres Kindes länger; es entstehen die sogenannten Molarenfelder jeweils **hinter** dem letzten Milchbackenzahn. Manche Kinder spüren das: Es tut weh, wie beim ersten Zahnen, manchmal können/wollen die Kinder deswegen nicht kauen. Zwischen dem 5. und 7. Lebensjahr erscheinen **hinter** den letzten Milchzähnen die ersten bleibenden Backenzähne, die sogenannten

Zusatzzähne. In der Regel fallen erst **danach** die Frontzähne Ihres Kindes aus und werden durch bleibende Zähne ersetzt. **Tipp:** Mit dem üblichen Zähneputzen erreichen Sie die ersten bleibenden Backenzähne nicht, da sich diese hinter den Milchzäh-

nen lange Zeit verstecken. Nehmen Sie die Zahnbürste quer zur Zahnreihe und putzen Sie jeweils hinter dem letzten Milchbackenzahn den neuen Zusatzzahn einzeln. Die ersten bleibenden Backenzähne erscheinen mit nur etwa 60 % ihres Endmineralgehaltes im Mund Ihres Kindes. Der Speichel braucht 5 Jahre, um sie auf 100 % auszuhärten. Deswegen sollten die bleibenden Backenzähne im Zahndurchbruch besonders geschützt werden. Ihr Zahnarzt berät Sie gerne.

Muttermilch oder Säuglingsfertiernahrung?

Stillen Sie Ihren Säugling! In den ersten 6 Lebensmonaten ist Muttermilch das Beste für Ihr Kind. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass das Geschmacksverhalten eines Kindes durch das Essverhalten der Mutter geprägt wird, denn die Muttermilch schmeckt nach dem, was die Mutter gegessen hat. Ihr Kind lernt also die geschmackliche Vielfalt der Lebensmittel über die Muttermilch schon kennen und wird deshalb später schneller neue Lebensmittel annehmen. Man weiß heute, dass ein Kind ein Lebensmittel 8-mal probiert haben muss, bevor es einen neuen Geschmack akzeptiert. Außerdem ist der durch den Milchzucker vorgegebene Eigengeschmack der Muttermilch sehr viel schwächer als der von Säuglingsfertiernahrung. Der immer gleiche, industriell vorgegebene, meist vanillegeprägte Süßgeschmack von Fertigmilchpulver übertrifft den der Muttermilch um ein Mehrfaches.

Stillen beruhigt zudem durch den engen Körperkontakt Ihr Kind. Das Saugen an der Brust strengt Ihr Kind an, so dass es müde und zufrieden einschläft. Falls Sie nicht stillen können oder wollen, sollten Sie einen Weithalssauger verwenden und keinesfalls das Loch des Flaschensaugers erweitern.

Darf ich meinem Kind die Nuckelflasche überlassen?

Überlassen Sie niemals Ihrem Kind die (Kunststoff-)Nuckelflasche mit einem zuckerhaltigen Inhalt (z. B. gezuckerte Tees, Teegranulate, Milch, Schorlen, Gemüse- oder Fruchtsäfte) zur Selbstbedienung im Kinderwagen oder nachts im Bettchen. Das Dauernuckeln führt über die häufigen Zuckerimpulse und die fehlende Regeneration durch den Speichel sehr schnell zur massiven Zerstörung der Oberkieferfrontzähne Ihres Kindes. Durch das Dauernuckeln entwickelt Ihr Kind eine falsche Zungenlage und ein falsches Schluckmuster. In der Folge kann Ihr Kind schlechter durch die Nase atmen, schlechter abbeißen und schlechter kauen, zudem sind Aussprache und Sprachentwicklung beeinträchtigt. Das Dauernuckeln schadet der gesunden Entwicklung Ihres Kindes!

Leider hilft das Nuckelflaschegeben auch nicht beim Durchschlafen. Ganz im Gegenteil: Trinken in der Nacht führt dazu, dass Ihr Kind immer wieder aufwacht und immer wieder trinken will. Die Nuckelflasche raubt Ihnen und Ihrem Kind den Schlaf. Deswegen: Tasse statt Flasche ist klasse!

Naschen – verboten oder erlaubt?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist gut für die Zähne und für den ganzen Körper, denn rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornbrot enthalten genau die Nährstoffe, die Ihr Kind zur optimalen Entwicklung benötigt. Außerdem regen diese Lebensmittel den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Durch das Kauen entsteht sehr viel mehr und qualitativ besserer Speichel. Auf sauberen Zahnflächen findet ein ständiger Austausch der Mineralien, vor allem Calcium und Phosphat, statt.



Der Speichel remineralisiert die Zähne, er gibt den Zähnen entzogene Mineralien wieder zurück (= Remineralisation). Die im Zahnbelag von den Plaquebakterien gebildeten Säuren (siehe Seite 13ff) entziehen der Zahnschmelze Mineralien (= Demineralisation). Zum Erhalt der Zahngesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen De- und Remineralisation wichtig. **Formel für die Zahngesundheit:**

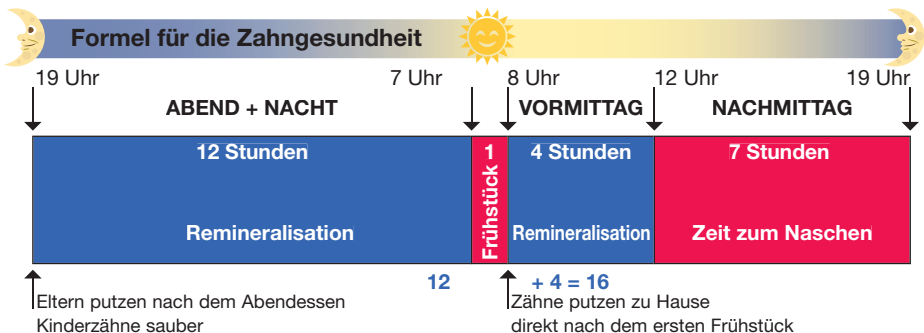
16 Stunden Remineralisation durch den Speichel können

8 Stunden Demineralisation unter vorhandener Plaque ausgleichen.

Die 16 Stunden setzen sich zusammen aus der Nacht, wenn Sie Ihrem Kind nach dem Abendessen alle Zähne von allen Seiten weitgehend sauber geputzt haben (12 Stunden) und dem zuckerfreien Vormittag (4 Stunden; siehe Grafik unten).

Der zuckerfreie Vormittag erlaubt einen leckeren süßen Nachtisch nach dem Mittagessen oder das Naschen am Nachmittag, wobei gilt: Lieber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen ein leckeres Eis, ein Stück Kuchen, ein paar Gummibärchen auf einmal genießen, als in kleinen Portionen über den ganzen Nachmittag verteilt essen. Dabei gilt für die Menge das Handmaß: Eine Tagesportion für Ihr Kind ist die Menge, die in seine Hand passt.

Was für das Naschen gilt, gilt auch für das Essen. Halten Sie 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten ein. Weitere Snacks zwischendurch verhindern, dass Ihr Kind weiß, wann es hungrig ist und wann es satt ist. Ein Kind, das ständig kleine Portionen isst, verliert die Fähigkeit zur Selbstregulation. Hunger, Appetit und Sättigung sind für Ihr Kind wichtige Mechanismen, die ihm zeigen, was es wann und in welcher Menge braucht. Die Formel für die Zahngesundheit mit 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten ist gleichzeitig eine Formel, die Übergewicht und dessen negative Folgen für Ihr Kind vermeiden hilft.





Zuckerfreier Vormittag und Zähne-
putzen üben* (KAplus Systematik)



Zähne putzen* zu Hause
direkt nach dem ersten Frühstück



Süßes am Nachmittag,
bewusst und maßvoll



Eltern putzen nach
dem Abendessen
Kinderzähne sauber*



Zweimal jährlich zur zahn-
ärztlichen Vorsorge – fürs Baby
ab der Schwangerschaft



*mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, Menge und
Fluoridgehalt gemäß Infoblatt 040 (LAGH)

Was ist der Zuckerfreie Vormittag?



Das erste Frühstück zu Hause enthält meist süße Bestandteile wie Marmelade, Honig, Cerealien, Müsli mit Trockenfrüchten u. Ä. Direkt danach, also ohne jede Wartezeit, werden die Zähne geputzt, d. h. der Zucker wird gleich wieder aus dem Mund entfernt. Danach beginnt der Zuckerfreie Vormittag in der Krippe, im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause. Jetzt gibt es zum zweiten Frühstück kauaktive, naturbelassene Lebensmittel und Getränke ohne Zucker, z. B. Wasser/Mineralwasser, Früchte-, Kräuter-, Rotbuschtee (ungesüßt). Kauaktive Lebensmittel sind rohes Gemüse, frisches Obst, ein mit Käse belegtes Brot, Vollkornflocken, Nüsse und Samen. Kinder knabbern gern! Deshalb Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Was soll mein Kind trinken?

Wasser, Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure, Tee ungesüßt (Früchte-, Kräuter-, Rotbuschtee) sind die idealen, kalorienfreien Durstlöcher. Mit Wasser ist Ihr Kind konzentrierter, besser gelaunt und aktiver. Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an an das Trinken von Wasser. Haben Sie und die Erzieherinnen Ihrem Kind von Anfang an Wasser zum Trinken gegeben, trinkt es immer gerne Wasser: Es schmeckt Ihrem Kind und es verlangt von sich aus danach. Denken Sie daran: Geschmack wird anerzogen! Was wir kennen, schmeckt uns. Wenn Ihr Kind die süßen Getränke kennen gelernt hat, schmeckt ihm das Wasser nicht mehr.

Milch und Fruchtsäfte (Schorlen, Nektare, Fruchtsaftkonzentrate, Limonaden, Eistee) sind Nahrungsmittel, die satt machen. Sie gehören nicht zu den Getränken und sind keine Durstlöcher, weitere Informationen dazu im Ordner Eltern auf www.lagh.de.

Ab wann kann mein Kind aus dem offenen Becher trinken?

Am Anfang des Lebens ist Essen und Trinken eins. Deswegen brauchen Säuglinge keine zusätzliche Flüssigkeit zum Trinken. Nur bei starker Hitze oder Fieber können Sie Ihrem Kind etwas Wasser von einem Löffel oder aus einem kleinen Becherchen geben. Erst ab der dritten Beikost (z. B. Brei) braucht Ihr Kind täglich regelmäßig 200 ml Wasser am Tag zu den Mahlzeiten und zwischendurch. Tipp: Wenn der Urin hell ist, hat Ihr Kind genug getrunken.



Sobald Ihr Kind sitzen kann, kann es z. B. in der Badewanne das Trinken aus dem offenen Becher üben. Spätestens mit etwa 18 Monaten wird Ihr Kind das Trinken

aus dem offenen Becher beherrschen. Am besten verzichten Sie auf Schnabeltaschen, Trinkhilfen und Radlerflaschen, denn sie erschweren das Trinkenlernen aus dem offenen Becher und führen sehr schnell zur kariösen Zerstörung der Zähne Ihres Kindes. Dazu bitte die nächste Frage und Antwort lesen.

Schnuller: ja oder nein?

Manche Babys stillen ihr Saugbedürfnis bei der Nahrungsaufnahme. Sie sind danach satt des Essens und satt des Saugens. Sie brauchen weder einen Schnuller noch ihr Däumchen. Andere Babys haben im ersten Lebensjahr ein über das Trinken hinaus gehendes Saugbedürfnis. Diese Kinder brauchen einen Schnuller und dürfen ihn ohne Begrenzung benutzen. Das Saugbedürfnis nimmt im zweiten Lebensjahr Ihres Kindes gegenläufig zum Erlernen des Abbeißen und Kauens ab. Daher braucht Ihr Kind den Schnuller im zweiten Lebensjahr nur noch eingeschränkt, z. B. zum Einschlafen. Mit Beginn des dritten Lebensjahres sollten Sie den Schnuller entsorgen, denn jetzt ist das Schnullern kein Bedürfnis mehr, sondern nur noch eine schlechte Angewohnheit, welche die gesunde Entwicklung des Schluckens, des Kauens, des Sprechens und der Nasenatmung bei Ihrem Kind beeinträchtigt.

Um Verformungen der Kiefer, wie z. B. den offenen Biss, gering zu halten, verwenden Sie z. B. den Dentistar oder den MAM perfect und bleiben immer bei der kleinsten Schnullergröße.



Welche Rolle spielt Fluorid für die Entwicklung der Zähne und der Knochen meines Kindes?

Fluorid ist ein natürlicher Bestandteil des pflanzlichen und tierischen und damit auch des menschlichen Lebens. Wir nehmen über unsere Nahrung, unser Trinkwasser und die Luft immer gewisse Mengen Fluorid auf. Fluorid wird daher als ein für den Menschen wichtiges Spurenelement zum Knochen- und Zahnaufbau angesehen. Fluorid hilft sehr gut, Karies zu verhindern. Vereinfacht gesagt: Fluorid stärkt die Zähne Ihres Kindes.

Fluoride zur Kariesprophylaxe werden heute individuell dosiert. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, Fluoridtabletten oder fluoridhaltige Kinderzahnpaste für Ihr Kind richtig sind.

Vor dem abgeschlossenen zweiten Lebensjahr Ihres Kindes (bzw. bei weniger als 10 kg Körpergewicht) verwenden Sie morgens und abends eine reiskorngroße Portion Kinderzahnpaste. Nach dem zweiten



Geburtstag (bzw. bei mehr als 10 kg Körpergewicht) verwenden Sie zweimal eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste zum Sauberputzen der Zähne Ihres Kindes. Mit Schulbeginn können Kinder sicher, also vollständig ausspucken. Ab diesem Zeitpunkt ist eine neutral schmeckende Juniorzahnpaste mit 1400 bis 1450 ppm Fluorid für Ihr Kind ideal.

Wann soll mein Kind mit dem Üben der Zahnpflege beginnen?

Zahnpflege muss wie das tägliche Händewaschen regelmäßig und systematisch geübt werden. Das Üben beginnt, sobald Ihr Kind eine Zahnbürste halten und damit spielen, d. h. seine Zahnbürste mit allen Sinnen in seinem Mund begreifen kann. Ab etwa 2 ½ Jahren können Kinder Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen ausführen. Vorher kaut Ihr Kind auf der Zahnbürste. Bitte lassen Sie das Kauen auf der Zahnbürste zu. Es ist die altersgemäße Vorstufe der *KAlplus* Systematik, denn so wie Ihr Kind malt, so arbeitet es auch mit der Zahnbürste in seinem Mund. Und wie malt Ihr Kind vor seinem 4. Geburtstag? Es kann einen Stift halten, es kann das Papier treffen und es kritzelt: Auf Grund seiner motorischen Entwicklung kann das Kind lediglich die Zahnbürste zum Mund führen und darauf herumkauen. So, wie motorische koordinierte Bewegungen beim Malen noch nicht möglich sind, kann das Kind noch keine koordinierten Zahnputzbewegungen machen.



Tipp: Wechseln Sie nicht ständig die Zahnbürste Ihres Kindes. Viel besser sind zwei Zahnbürsten. Eine zum Kauen für Ihr Kind (= Kinderzahnbürste) und eine funktionstüchtige Zahnbürste für Sie (= Elternzahnbürste), mit der Sie alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber putzen. Beide Zahnbürsten werden nach 3 Monaten gewechselt.

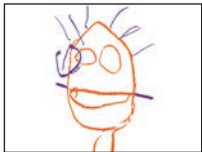
Warum soll und wie kann mein Kind die *KAlplus* Systematik auch zu Hause üben?

KAlplus vermittelt Ihrem Kind ...

1. den Weg, den die Zahnbürste geht, um alle Zähne von allen Seiten zu erreichen (alle Kauflächen, alle Außenflächen und alle Innenflächen)
2. die Bewegungen, die Ihr Kind auf den einzelnen Flächen machen soll (Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen, Kreise auf den Außenflächen und Auswischbewegungen auf den Innenflächen)
3. dass Sie als Eltern Ihrem Kind die Zähne sauber putzen müssen. Denn erst wenn Ihr Kind flüssig schreiben kann, ist es durch Umstellung auf eine Erwachsenenzahnputzsystematik in der Lage, sich seine Zähne selbst sauber (= ohne Zahnbelag) zu putzen.



**Hier geht's zum Zahnputz-Zauberlied
für die *KAlplus* Systematik!**

So malt Ihr Kind	Das kann Ihr Kind mit der Zahnbürste	So lernt Ihr Kind KAplus	
	Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen: Unten rechts, unten links, oben rechts, oben links.	K	
	Knurren wie ein wilder Tiger (= Frontzähne aufeinanderstellen) und dann Kreise auf die Außenflächen malen: Vorne, rechts, links.	A	
			
	Gasgeben wie beim Motorradfahren, um die Innenflächen von Rot nach Weiß auszuwischen: Unten und oben in 3 Abschnitten: vorne, rechts und links.	I	
	Jetzt ist meine Mama oder mein Papa dran: Sie putzen mir meine Zähne blitzblank sauber. Das ist herrlich!	plus	

Tipps: Anleitungsvideos für Sie und Ihr Kind zur KAplus Systematik gibt es auf Youtube unter „Zahnputzzauber“. Unter www.lagh.de finden Sie weiterführende Informationen.

**Mein Kind will sich seine Zähne nicht von mir putzen lassen.
Was kann ich tun?**

Es ist ganz normal, dass Kinder unter 3 Jahren sich phasenweise gegen die elterliche Zahnpflege wehren.

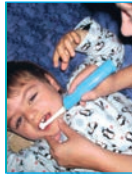
- Üben Sie von Anfang an mit Ihrem Kind die *KAlplus* Systematik. So lernt ihr Kind: Ich putze nach *KAlplus*, Mama und Papa putzen meine Zähne von allen Seiten sauber. Nutzen Sie dafür den QR-Code auf Seite 6.
- Loben Sie Ihr Kind für seine gute Mitarbeit.
- „Eltern putzen Kinderzähne sauber“ sollte eine selbstverständliche Routine sein, ein Ritual: Morgens direkt nach dem Frühstück und abends nach dem Abendessen, also waschen, Schlafanzug anziehen, gemeinsam Zähne putzen, Geschichte vorlesen – Gute Nacht!
- Erzählen Sie von einem Tagesereignis, lenken Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf bekannte Personen, Tiere, Spielsachen usw. Das Thema Zähneputzen wird gar nicht angesprochen. Das passiert einfach nebenbei.
- Personalisieren Sie Zähne und Zahnbelag: „Deine Zähne rufen, wir wollen sauber sein und strahlen. Wir wollen geputzt werden!“ oder „Jetzt jagen wir die ganze Karies-Bande (Zahnteufel, Zahn-Monster u. Ä.) raus aus deinem Mund!“ oder „Da hinten versteckt sich einer, den haben wir gleich. Weg vom Zahn, raus aus dem Mund!“
- Erst putzen Eltern Kinderzähne sauber und lassen es dann Ihr Kind „noch besser“ machen.
- Abwechslung bringt neuen Spaß: Lassen Sie Ihr Kind eine neue Zahnbürste/ Zahnpaste aussuchen.
- Ältere Kinder sind beeindruckt von angefärbten Zahnbelägen (siehe Seite 14).
- Bitte drohen Sie nie mit dem Zahnarzt oder mit Zahnschmerzen, z. B.: „Wenn wir deine Zähne nicht putzen, dann kriegen sie Löcher und dann müssen wir zum Zahnarzt und der ...“ Besser ist: „Zähne werden im Laufe des Tages schmutzig und deshalb wollen sie geputzt werden“.
- Fragen Sie Ihren Zahnarzt. Das Praxisteam kann Ihnen durch seine fachliche Kompetenz viele kleine Tipps zum stressfreien Sauberputzen der Zähne Ihres Kindes geben.

Zähne sauber putzen können Eltern erlernen wie das Windeln oder das Schneiden der Nägelchen. Die Fotos zeigen Ihnen, wie es geht:



So putzen Eltern

**Kinderzähne
sauber**



Zahnseide: ja oder nein?

Die Kontaktpunkte zwischen den Milchmolaren (= Backenzähne) sind bei den meisten Kindern kariesanfällig. Es kann eine Kontaktpunktkaries entstehen, die häufig erst im Alter zwischen 4 und 8 Jahren als kleines Loch sichtbar wird. Fragen Sie in Ihrer Zahnarztpraxis nach der Notwendigkeit der regelmäßigen Verwendung von Zahnseide oder einem anderen Hilfsmittel zur Zahnzwischenraumpflege und lassen Sie sich die Anwendung im Mund Ihres Kindes zeigen.



Wie häufig soll ich mit meinem Kind zum Zahnarzt gehen?

In der Regel wie zum Kinderarzt: von Anfang an zur Kontrolle und Vorsorge. Ihr Zahnarzt wird Ihnen den für Sie und Ihr Kind richtigen Zeitabstand zwischen 6 Wochen und 6 Monaten empfehlen.

Welche Erkrankungen erhöhen das Kariesrisiko bei meinem Kind?

Kinder mit allgemeinen Erkrankungen wie Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma und Ähnliches sowie gesundheitliche Beeinträchtigungen und Medikamente bedingen ein erhöhtes Kariesrisiko. Kinder, die wiederholt an Atemwegsinfektionen, Mittelohrentzündungen oder fieberhaften Erkrankungen leiden, haben eine allgemeine Abwehrschwäche, die sich auch auf die Speichelmenge und Speichelqualität auswirkt. Dadurch ist die Remineralisation (siehe Seite 18) der Zähne durch den Speichel reduziert, wodurch automatisch das Kariesrisiko steigt. Die Kinder müssen dazu oft über einen längeren Zeitraum Medikamente wie Hustensirup, Antibiotika und schmerzlindernde Säfte einnehmen, die teilweise zuckerhaltig sind. Die Demineralisationsphasen werden länger, was bei reduzierten Remineralisationsphasen das Gleichgewicht im Mund weiter stört.

Dosieraerosole und Asthmasprays sind häufig zucker- und/oder säurehaltig, was den kariösen Prozess initiiert oder beschleunigt. Eltern müssen solchen Risiken eine

besonders gute Mundpflege entgegen setzen und ganz bewusst den Zuckerkonsum ihres Kindes reduzieren. Informieren Sie als Eltern den Zahnarzt Ihres Kindes und fragen Sie ihn nach zusätzlichen Maßnahmen, damit Ihr Kind trotz des deutlich erhöhten Kariesrisikos mundgesund bleibt.

Was sind Kreidezähne?

Die Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) ist eine bleibende Form der Schmelzbildungsstörung, von der die bleibenden Backenzähne und die Schneidezähne betroffen sind.

Die Ursachen sind unklar, mehrere Faktoren sind wohl die Auslöser. Wenn der Zahnarzt die MIH früh, also bereits im Zahndurchbruch entdeckt, können die Zähne in vielen Fällen mit speziellen Präparaten gut behandelt werden. Deswegen ist die halbjährliche Vorsorge für Ihr Kind so wichtig.

Trotz vorbildlicher Mundpflege und ausgewogener Ernährung ist bei etwa 30 % aller 12-jährigen Kinder MIH festzustellen. Die betroffenen Zähne haben weiße oder gelblich-braune Flecken, sind porös und können extrem schmerzempfindlich sein.

Wie kann ich mein Kind auf den Zahnarztbesuch vorbereiten?

Achten Sie darauf, dass Omas, Opas, Verwandte und Bekannte Ihrem Kind nicht die typischen Zahnarzt-Horrorgeschichten erzählen.

Wenn Sie selbst kein gutes Gefühl beim Zahnarztbesuch haben, machen Sie für Ihr Kind einen separaten Termin aus. So ermöglichen Sie Ihrem Kind, seine eigenen positiven Erfahrungen zu sammeln.



Gute Kinderbücher zur Vorbereitung, wie z. B. „Komm mit zum Zahnarzt“, „Blitzblank sind alle meine Zähne“ oder „Zähneputzen ist ganz leicht“, finden Sie unter <https://www.lagh.de/kita-tagespflege/buecherhits>.

Tipp: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind im Rahmen der zahnmedizinischen Gruppenprophylaxe (§ 21 SGB V) in der vertrauten Kindergruppe die Praxis eines Patenschaftszahnarztes besuchen darf.

Was versteht man unter einer Fissurenversiegelung?

Die Kauflächen der Backenzähne (Molaren) sind oft stark zerfurcht. Der in den Furchen und Grübchen sitzende Zahnbelag kann oft nicht vollständig entfernt werden, weil die Borsten der Zahnbürste die tiefsten Stellen der Fissuren und Grübchen gar nicht erreichen. Die Fissurenversiegelung macht aus einem schwer zu reinigenden und deswegen kariesanfälligen Relief eine glatte Oberfläche. Der Verschluss kann vorsorglich vorgenommen werden und/oder um kariöse Frühstadien in den Griff zu bekommen. Ob und wann eine Versiegelung der Molaren notwendig wird, entscheidet der Zahnarzt für Ihr Kind ganz individuell zusammen mit Ihnen bei den Vorsorgeuntersuchungen. Verwendet werden zur Fissurenversiegelung aushärtende Kunststoffe.

Impressum

Landeszahnärztekammer Hessen (LZKH)
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Rhonestraße 4
60528 Frankfurt am Main
Telefon 069 427275-0
Telefax 069 427275-105
Internet www.lzkh.de
E-Mail box@lzkh.de



Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Lyoner Straße 21
60528 Frankfurt am Main
Patientenberatung für
gesetzlich Krankenversicherte
Telefon 069 6607-281 (Mo.-Do., 8.30-14 Uhr)
Telefax 069 6607-388
Internet www.kzv.de
E-Mail patienten@kzv.de



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)
Rhonestraße 4
60528 Frankfurt am Main
Telefon 069 427275-195
Telefax 069 427275-105
Internet www.lagh.de
E-Mail info@lagh.de



Bildnachweise
Seiten 6, 10 und Seite 14 oben (3 Abbildungen): Dr. B. de Taille, Dr. A. Thumeyer,
Seite 13 und Seite 15 oben: Dr. A. Thumeyer,
alle weiteren Abbildungen: LAGH

Verantwortlich für den Inhalt:
Landeszahnärztekammer Hessen
Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

